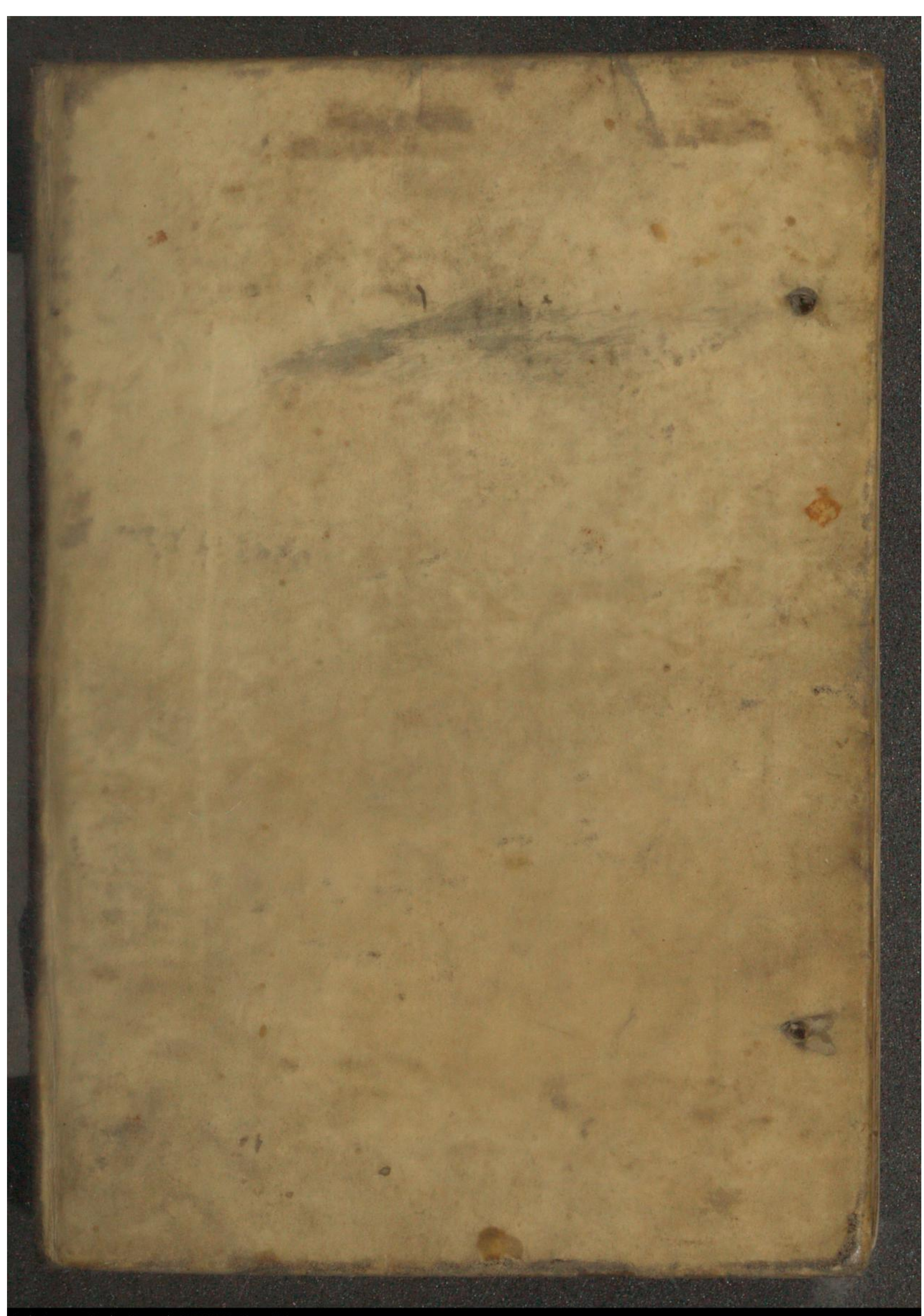
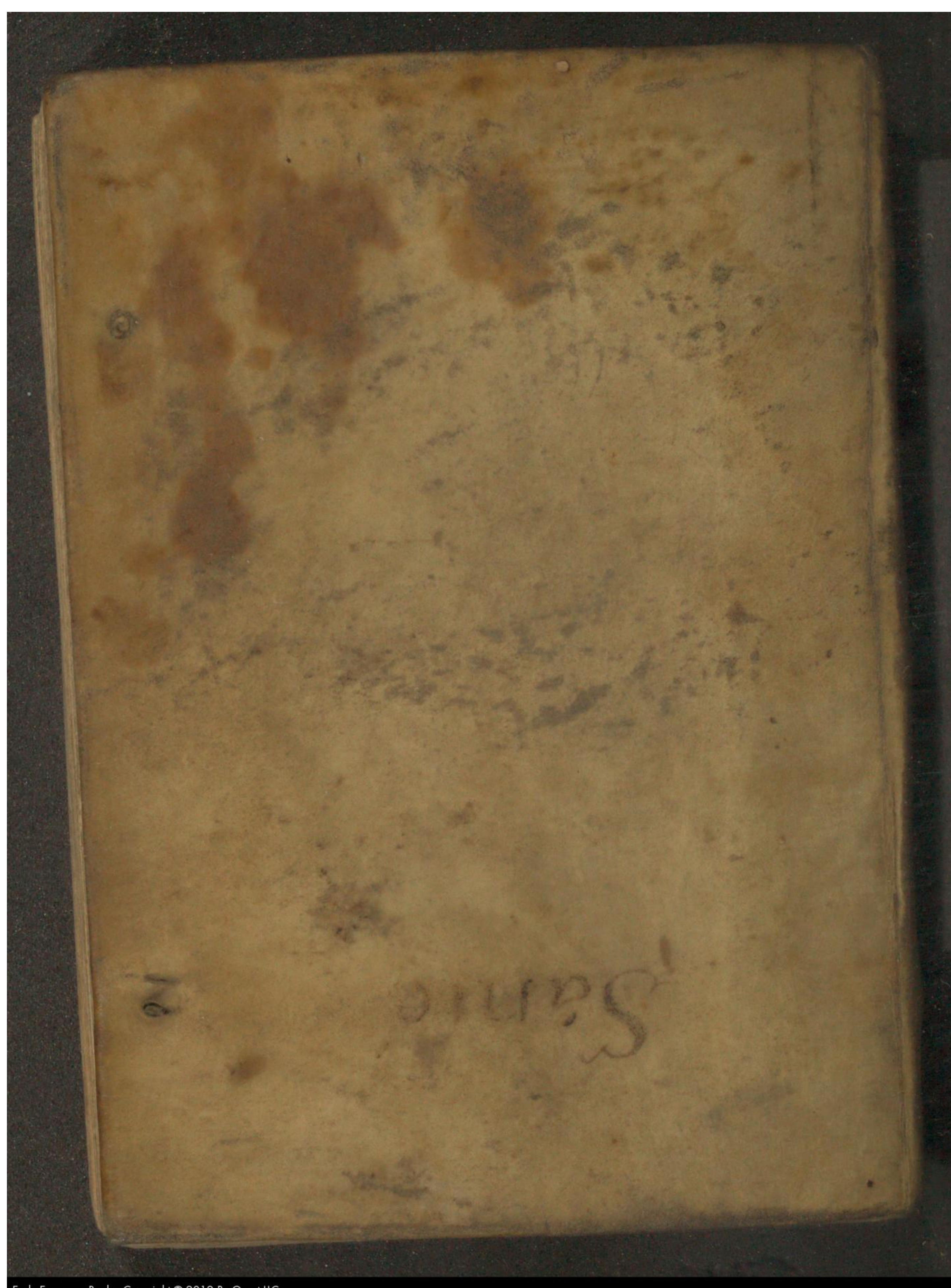













Mens. sana in Corpore sano
3756/A
C II
16/l
WELLCOME HISTORICAL MEDICAL LIBRARY
Bumpus
15/-
30 Nov. 28

LE
VRAY MOYEN
DE CONSERVER
LA VIE ET SANTE',

ENSEMBLE

egrité des sens, entendement & memoire, iusques à l'extreme vieillesse.

posé en latin, par le R. P. LEONARD LESSIVS Theologien de la Compagnie de IESVS.

le Traité du Sr LOVYS CORNARE *Venetien, seruant à mesme fin:*

duit par le mesme LESSIVS *d'Italien en Latin.*

-vtiles à tous Amateurs d'estudes, & autres ctions de l'ame, à fin d'y vacquer auec facilité & vigueur, & fort plaisans à lire.

prouuez par des fameux Docteurs en Medecine.

L'VN ET L'AVTRE
Traduit de Latin en François,
Par vn Chanoine de l'Eglise Metropolitaine N. Dame de Cambray.

Imprimé à CAMBRAY,
Par IOSSE LAVRENT, Imprimeur iuré.
M. D.C. XXXIII.
Auec Grace & Priuilege.

Sommaire du Priuilege.

Sa Majesté à oƈtroyé au Chanoine de l'Eglise Metropolitaine de Cambray Traducteur de ces deux liurets, de les faire imprimer, auec defense & interdiction à tous, de ne les imprimer, ou contrefaire durant le terme de six ans, sans son cõsentement, sur les peines contenues audit Priuilege, depesché au Conseil Priué, le 18. de Iuin, 1633. Parap. RV. Vt. Signé I. le Comte.

L'approbation de l'Ordinaire.

Ces deux liurets, contenans le vray moyen de cõseruer la santé, & les profits de la vie sobre, sont fidelement traduits en François. Et comme, soubz l'approbation des Docteurs tant en Theologie qu'en Medecine, ilz ont esté imprimez en Latin, se pourront aussi tres-vtilement imprimer en Frãçois, pour estre de grãde efficace à suader & induire à la tẽperance & sobrieté. Fait à Cãbray, le vj. de Iuin. M. D. C. XXXIII.

Par Ordonnance de Monseigneur l'Ill. & Reu. Archeuesque & Duc de Cambray.

LOVYS LE FOVLON. Secret.

Du Censeur, sur le Latin.

Ces deux liurets sont & plaisans à lire, & tres-dignes d'estre imprimez, ne s'en pouuant facilement trouuer des plus efficacieux à la recommandation de la S. Sobrieté. Signé Guillaume Fabrice Nimegeois, Censeur des liures Apostolique & Archiducal.

A MESSIEVRS
LES PRELATS
ET
ECCLESIASTIQVES
DE L'ARCHEVESCHE DE CAMBRAY.

MESSIEVRS. La fin que le R.P. Leonard Lessius, Theologien de la Compagnie de IESVS, s'est proposée en ce petit Traité, & à la traduction du liuret de Louys Cornare Venetien, qui tend à mesme effet; m'a semblé si digne & releuée, par la belle deductiō qu'ilz en font, & tellemēt cōiointe auec le seruice de Dieu, & le plus grād bien que les hōmes puissent auoir en ce monde; que dés que j'eu le bonheur d'en auoir la cōmunication & lecture, ie n'ay esté à repos qu'ils ne fussēt mis en frāçois, pour multiplier & espardre des si beaux & aggreables fruits, & les cōmuniquer à ceux qui ne s'en voudront priuer, & rēdre incapables. Or

cõe l'vn & l'autre de ces Autheurs ont eu vn ſingulier zele & deſir de beneficier & biẽ-heurer ſur tout les perſonnes Eccleſiaſtiques et Religieuſes, dãs l'exercice de leur nobles & pieuſes fõctiõs, les affranchiſſant des choſes cõtraires; i'ay pareillemẽt eſté porté à vous preſenter ce mien petit trauail, afin q̃ vous iouiſſiez du bien qui vous à eſté dedié: Eſperant que prendrez mon deuoir de bonne-part, & l'authorizerez quant & quant de voſtre exẽple, à ce qu'vn chácun ſoit incité à rechercher & cherir ce grand threſor de vie & ſanté, & taſche d'auoir le gouſt ſi net, qu'il en puiſſe ſauourer les douceurs & delices, & fuir les apaſts de mort & maladies, qui, par leur fiel & amertume, causẽt le degouſt. Ce ſera voſtre bien, hõneur & merite, ma conſolation, & Dieu vous en fera la recompenſe.

Sur les vers Latins du Sieur François Sassenus, Docteur en Medecine.

BOnne santé, vie longue & vigueur,
Repos d'esprit, doucement sans rigueur
Nous eslargit la vie temperée,
Voyez-le icy, la chose est auerée
Par des raisons, & tres-bons fondemens,
Verifiez par tant d'éuenemens,
Qu'il n'a du sens, & manque de prudence,
Amy de gueule, & sujet à la pance,
Qui ne se sert de ce bien souuerain
Pour calmer l'ame, & s'enuieillir tout sain.
Iadis les Saints au desert & boscage,
Dans leur maintien, leger, simple & sauuage,
N'ont-ilz pas eu des âges fleurissans,
Tous vieux, dispos, vigoureux & plaisans?
Et Lesse aussy, ja passé tant d'années,
A viure eschars, prolonge ses journées,
Parmy ses maux trauaille incessamment,
Pour le commun, sans nul empeschement.
Tant peut & vaut la belle temperance,
Qui la santè, vie, & vigueur auançe.

Sur le vers Latins du R. P. Herman Hugo, de la Societé de IESVS.

CEnt ans de vie ont eu jadis plusieurs vieillards,
Maintenãt c'est vn don bien rare & fort eschars.
Mais parmy tous ces vieux, & leur nombreuse bande,
Il n'en y a pas eu de quantité si grande
Qu'on dit en auoir eu es entrées du Nil,
Qui en cent ans entiers, ensuiuis fil à fil,
Ont apperçeu cent iours rayonnans sans bruine,
Sans nuage & brouillars, & sans mauuaise mine.
Est-ce donques l'horreur de ces volantes eaux,
Qui couure le Soleil & d'esté les flambeaux?
Non, ce n'est pas celà qui cause la disgrace,
Mais bien les appetits de la gourmande race,
Qui se greuant par trop, de trop grand appareil,
Oste à l'ame son jour, sa splendeur & Soleil:
Rebouchant à l'esprit sa clarté raisonnable,
A trop boire & manger, à marchander la table.
O triste passe-temps de si noble sejour!
Vrayment c'est le meilleur se regler sans destour,
Si que Lesse deduit au discours de son liure,
Selon l'art & raisons qui enseignent à viure.
C'est alors que l'esprit tout libre, pur & net
A l'aspect des lueurs, iouit du iour parfait:
Et soit qu'en besongnant chez soy il se recueille,
Soit que guinder plus haut son essor aussy vueille,
Pour s'y entretenir auec les bien-heureux.
Il vole sans lien, vif, prompt & vigoureux.

O tres-

O agreable gaing des plus longues annees,
Dans l'employ des vertus & des saintes pensées!
Il vaut mieux viure ainsy des cent iours seulement,
Que croupir dans le corps cincq cens ans autrement.
Orsus donc embrassons la vie bien reglée,
Fuyons, fuyons l'excez, la vie des-boraée.

L'approbation du Sieur de Vileers,
Docteur en Medecine.

I'ay diligemment leu & consideré le tres-docte liuret du R. P. Leonard Lessius, & iuge que la doctrine y cõtenue est conforme aux regles des Medecins, & tres conuenable à la fin pour laquelle l'Autheur l'à composé: & partãt tres-vtile aux personnes Religieuses, & à tous ceux qui sont addonnez aux fonctions de l'ame. Signé. Gerard de Vileers Docteur en Medecine & Professeur ordinaire.

L'approbation du Sieur Cresteau,
Docteur en Medecine.

Ayant veu & examiné ces deux Traitez, du vray moyen de conseruer la santé, & des profits de la vie sobre, traduits en françois, ie juge qu'ilz sont du tout conformes aux preceptes de la Medecine, & que la lecture n'en est pas seulemẽt fort recreatifue, mais aussi tres-profitable pour se remettre & maintenir en bonne disposition de corps, integrité de sens, & vigueur d'esprit, en vsant discretement, selon l'intention de leurs Autheurs.

MICHEL CRESTEAV.

Ad Lectorem.

AVres dulce melos, nares thymiamata pascunt,
Et varius pascit lumina nostra color.
Vis mentem & corpus diuturno nectare pasci?
Hospes & acceptus sit liber iste tibi.
Nestoreos spirare dies, celeremque triumphum
Omnibus ex morbis posse referre dabit.
Integra cum vegeto mens stabit corpore, passim
Omne exercitij prompta subire genus.
Debita dein postquam complerint stamina Parcæ,
Extremum claudes absque dolore diem,
Primæuo vitæ paulatim rore soluto,
Quæ crebra Augusti vota fuisse ferunt.

MICHAEL CRESTEAV, Med. Doct.

Ad Eumdem.

MAgnum Pæoniâ medicamen quæris in arte,
Cui nullum compar viribus esse queat?
Antidotum quæris per quod iucunda serenet
Lux animum? & longè vita senilis eat?
Antidotis potiora dabit tibi Lessius. Ecce,
Nobile frugalis victus Elixir erit.

THOMAS CRESTEAV F. Med. Doct.

LE VRAY MOYEN DE CONSERVER LA SANTÉ.



LVSIEVRS Autheurs ont doctement & amplemēt escrit de ce qui est requis à la conseruation d'vne bonne santé : mais ilz donnent tant de preceptes, & requierēt tant d'obseruatiōs à l'endroit de la qualité & quantité du mā-ger & du boire, de l'air, du sommeil, des exercices, des saisons de l'an, des purgatiōs & saignées : ilz ordōnent tant de confectiōs, syropes, & d'autres sortes de remedes exquis, qu'il faut vn cōtinuel soing pour l'obseruer, & que c'est vne vraye seruitude de tascher d'y satisfaire. Ioint que c'est souuent auec peu de fruit, ou nul pour tout, tandis qu'on ne garde ce qui y sert le plus. Car les hommes veulent manger librement tout ce qui leur gouste, & autant que l'appetit en demā-de : s'accommoder au commun vsage, & contenter la sensualité. Qui est cause que I.

 l'obser-

l'obſeruation de ces preceptes ne leur profite gueres. Voila pourquoy la pluſpart ne ſe ſouciant des aduis des Medecins, laiſſent le tout à la nature & à l'éuenement. Ilz penſẽt que c'eſt vne miſere de viure ſelon le cõſeil des Medecins, cõme on dit vulgairemẽt; *Qui vit medicinalement, vit miſerablement:* item de ne pouuoir ſe ſaoüler des viandes, qui ſe mettent à table, ne pouuoir ſatisfaire à l'appetit, & remplir le ventre. Tellement qu'ilz mangent abondamment de toute ſorte de viandes, deux ou trois fois le iour, autant que l'appetit en veut. Puis, apres la table ilz trauaillent quelques heures de l'eſprit: & ilz ne ſe reſoluent iamais de prendre des purgations à certain tẽps, s'ils ne ſont preſſez de maladie: croyans que tout va bien, quand ilz ne ſentent rien de mal. D'où prouient que petit à petit ilz ſe rempliſſent de mauuais ſucs, & d'humeurs nuiſibles, qui à lõgueur de temps non ſeulement s'augmentent, mais auſſy ſe corrompent, & deuiennent plus malignes; tellement qu'à la moindre occaſion de chaleur ou froidure, de trauail ou voyage, de vens, ou de quelque autre incommodité & excés, elles s'enflamment & cauſent des maladies mortelles.

Dont i'ay veu beaucoup de braues hommes emportez en fleur d'âge, qui (parmy quelque bon regime) auroient peu prolonger leur vie grand nombre d'annees, & profiter au monde par leur doctrine & bonnes œuures, & meriter beaucoup plus grande couronne au ciel. Il y en a aussy plusieurs (tant Religieux, qu'autres) qui par faute de ceste cognoissance, sont souuent malades, & empeschez de vaquer aux estudes, & autres fonctions de l'ame, comme ilz voudroient bien, & que leur vocation le requiert. II.

Ce qu'ayant passé long temps consideré en diuers lieux, il m'a semblé que ie ferois vne bõne œuure, de mettre en auãt ceste façõ de conseruer la santé: par laquelle (apres le iugement d'excellens Medecins, qui autrement ne me donnoient que deux ans de vie) ie me suis moy-mesmes rendu sain & habile à toutes fonctions d'esprit, parmy diuerses indispositions & incommodités corporelles: & plusieurs (tant de nostre Societé, que d'autres) se maintiennent tres-longuement disposts & alerts: comme du temps passé, des saincts personnages & Philosophes s'en sont aussy beaucoup seruy. Ceste façon gist principalement au bon regime, & à certaine III.

moderation du boire & mãger, non pas fascheuse, qui afflige & debilite ; mais conuenable à la nature, qui recrée & corrobore les forces.

Sur ceste deliberation, quelque homme illustre m'a cõmuniqué vn liuret Italien traitant de la vie sobre, composé par Louys Cornare Venetien, homme de grand iugement, honorable, riche & marié : lequel y recommande grandement à toutes personnes ceste façon de viure, cõme en ayant pris longue & certaine experience. La lecture de ce liuret m'a fort recreé, & ie l'ay iugé digne d'estre traduit en latin, pour le rendre commun à tous, & le mettre à la fin de ce mien traité & regime.

IIII. Que le subjet ou la matiere n'est pas cõtraire à la profession d'vn Theologien.

Cest œuure ne doit estre estimé contraire à ma profession, qui est de Theologie, & non pas de Medecine. Car, outre ce que cy deuãt ie n'ay pas peu gousté la theorie de la Medecine; le sujet touche aussy les Theologiẽs : y estãt question de la tres-belle vertu de Temperãce : à sçauoir en quoy elle gist, le moyen d'y paruenir, la mesure qu'on y doit garder, comment il faut trouuer ceste mesure, & le fruit qui en prouient. Partant ceste cõsideration n'est pas si propre aux Medecins, qu'en certaine façon elle ne soit aussy cõmune à la

la Theologie , & Philosophie morale. Ioint que la fin & le but, que i'y pretés principalement, est tres-digne d'vn Theologien. A sçauoir que plusieurs persõnes Religieuses, & autres qui sont addõnées à la pieté, aiẽt vn bon moyen de seruir Dieu long tẽps, auec plus de facilité , alegresse, ferueur , & ioye spirituelle, & de s'acquerir vne grande gloire au ciel. Car il ne se peut dire, auec combien d'habilité & contentement de l'ame, l'hõme sobre se porte à l'oraison , aux heures canoniales , au sainct Sacrifice de la Messe , à la meditation des choses diuines , & lecture de la sainte escriture : ores qu'il ne soit pas des plus releués. Quy est ce que i'affectionne & desire le plus par ce Traité. Sans dire combien il sert aussy à tous autres, pour l'auançement de leurs estudes , meilleure expedition & addresse de toutes sortes d'affaires , qui se manient auec l'esprit & entendement. Mais nous dirons plus bas tout exprés tous les profits qui en prouiennent. Donc tant pour le regard de la matiere, que de la fin , ce traité s accorde bien auec la profesion d'vn Theologien . Voila Lecteur la raison de mon dessein en ce petit œuure.

Or pour venir au point, nous dirons premieremēt ce qui s'entēd par la vie sobre. *En second* lieu, par quel moyen, & comment l'on pourra arrester la iuste mesure. *Tiercement*, des fruits & profits qui en procedent.

V. Qu'est ce que la vie sobre.

Quant au premier, nous appellons icy *Vie sobre*, celle qui donne la mesure tant au boire, qu'au manger : tellement qu'on ne prenne non plus de l'vn ny de l'autre, que requiert la constitution du corps, pour bien faire les fonctions & actions de l'ame.

Nous l'appellons aussy, *Vie ordonnée, reglée, temperée*; signifians par ces noms vne mesme chose. Dōc le boire & le māger, c'est la matiere en laquelle se pratique principalement ceste vie sobre, ou temperance: y gardant tousiours la mesure conuenable. Neantmoins (secondairement & comme d'arriere-soing) elle se contregarde aussy de trop de chaleur ou froidure, de l'asitude & d'autres semblables excez qui offensent la santé, & empeschent les fonctions de l'ame.

VI. La mesure est diuerse pour les vns & les autres.

Ceste mesure n'est pas la mesme au regard de tous, mais tres-diuerse, selon la diuersité de la constitution des corps, des forces & de l'âge. Car il en faut vne autre à l'âge fleu-

fleuriſſante,& vne autre à la vieilleſſe : vne autre à l'hõme robuſte, & vne autre à celuy qui eſt debile : vne autre au corps bilieux,& vne autre au phlegmatique. Car il y a par tout vne diuerſité de faculté ou puiſſance d'eſtomacs, à laquelle ceſte meſure doit eſtre ajuſtée & accommodée. Qui eſt propremẽt, ce que la faculté de l'eſtomac d'vn chacun peut parfaitement cuire & digerer, parmy ſes occupations corporelles & ſpirituelles, & qui ſuffit pour la nourriture du corps. D'autant qu'il faut vne plus grande meſure à celuy qui eſt continuellement addõné aux exercices du corps, qu'à celuy qui eſt du tout attaché aux eſtudes, à la meditation, oraiſon, & autres fonctions de l'ame. Car les fonctiõs de l'ame, empeſchent & retardent beaucoup la concoction : ou par ce que tirant en haut toute la force de l'ame, elles ſuſpendent en certaine façon les actions des forces inferieures : comme nous l'experimentons lors qu'eſtans attentifs aux eſtudes, ou à l'oraiſon, nous n'oyons ny les heures, ny ne remarquons ce qui eſt deuãt noz yeux : ou par ce que telles fonctions de l'ame ne retirent pas ſeulement à ſoy les eſprits animaux, mais auſſy les vitaux & naturelz. D'où il arriue ſouuent, qu'il faut deux fois moins de viãde

Quelle ſera la meſure d'vn chácun.

&

& de boire à celuy qui est entētif aux estudes, & fonctions de l'ame, qu'à celuy, qui exerce continuellement le corps : bien qu'ils soient tous deux de mesme force, & d'aage.

VII. Donc toute la difficulté gist à trouuer ceste mesure. Ce que S. Augustin à aussy noté, liure 4. contre Iulien, chap. 14. escriuant en ceste sorte : *Or lors qu'on sera venu à l'usage d'une necessaire volupté, par laquelle nous refectiõnons le corps, qui pourra dire comme elle ne nous laisse pas sentir la regle de necessité, cache le limite de ce qui est requis á la santé, & le fait outrepasser, nous rauissant par la presence de quelque met delectable, tandis que nous estimons n'estre assez ce qui est assez, nous laissans aller apres ses amorces, auec croyance que nous besongnons pour la santé, lors que sommes emportez à la volupté : c'est ainsi que la cupidité ne scait ou se termine la necessité.*

Par ces mots, Sainct Augustin attribue la cause de ceste difficulté à la volupté : qui fait qu'on ne sent point quād on à attaint la juste mesure, & qui couure ceste borne : afin que nous l'outrepassions, nous faisant croire qu'il y va de la santé, quand ce n'est que volupté. Nous dirons donc en second lieu de ceste mesure, & des marques propres à la trouuer : y donnant quelques reigles, pour la bien cognoistre.

Comme l'on recognoistrá ceste mesure.

Mais

Mais quelques-vns me diront d'auéture, VIII.
qu'il n'est besoing d'auoir soing de ceste mesure es Monasteres : d'autant que les Superieurs de l'Ordre l'õt arrestée sagemẽt, ordonnans, selon les saisons, certaines portions de poissons, d'œufs, de chair, de legumes, de riz, de boüillon, de fruits, de fromage & de beure, de ceruoise, & vin: le tout à nombre & mesure : tout cela donc se peut prendre librement, sans excez d'icelle. Ne pensans pas que les catharres, les toux, les douleurs de teste, & d'estomac, les fieures & autres maladies, dont ilz sont trauaillez souuent, prouiennent de l'excez du boire & manger : mais l'attribuans aux vens, au mauuais air, aux veilles, à trop grand trauail, & sẽblables causes exterieures. Mais ilz se trõpent manifestemenr. Car parmy vne si grãde diuersité de corps & d'estomacs, vne mesme mesure ne peut seruir à to᷒. Mais ce qui est assez pour vn homme ieune & robuste, est sans cõparaison, par trop pour celluy qui est vieil & debile, selon que sainct Thomas l'enseigne 2. 2. quest. 141. a. 6. suiuant Aristote : chose assez claire de soy. Tellement que les Superieurs n'ont point ordonné vne telle quantité & multitude de portions, afin qu'vn chácun croye que ceste

mesure luy est conuenable: mais afin que les plus robustes en eussent assez : & les autres en choisissét ce qu'il leur plairoit: neãtmoins auec telle mesure que la raison le requeroit, & que s'abstenans du surplus, ilz eussent occasion de meriter par la sobrieté. Il n'est pas mal-aysé de garder la Temperance quãd il n'y a pas de delices : Mais il y a de la peine à s'abstenir au milieu des viãdes, & reprimer la gloutonnie parmy les amorces (signãment aux ieusnes gens, & auant qu'on ait dompté la gourmandise) chose de grand merite auprés de Dieu. Cause pourquoy l'on varie par fois & dõne l'on quelque sur-croist es Religions, outre-passant la quantité & mesure ordinaire, afin de s'y moderer & auoir occasion de bien faire. N'importe que l'on die que ces choses se donnent pour recreer quelque peu la nature. Car ceste recreation ne gist point au notable excez de la mesure accoustumée, mais afin qu'on se resiouysse quelque peu par la varieté ou meilleur goust des viandes qui se seruent rarement, neantmoins à la mesure de Temperance, sans que l'appetit soit du tout assouuy. Car tout ce quy passe ceste mesure, se doit tenir pour vice, soit es nopçes, ou dedicaces, ou autres conuiues solemnels : & tout ce qui passe

la quantité que l'estomac peut parfaictemẽt cuire & digerer, sans laisser des cruditez, c'est excez. Or pour trouuer ceste mesure, nous pouuons vser des regles & remarques suiuantes.

Regle premiere. Si d'ordinaire vous prẽnez tant, que par apres soyez peu idoine aux fonctions de l'esprit, à l'oraison, à la meditation, aux estudes de lettres : il est tout clair que vous excedez la iuste mesure. Car la nature & la raison requiert, que la partie vegetatiue soit tellement fomentée & entretenüe, que la faculté ou puissance animale & rationale ne soit offensée: d'autãnt que celle là doit seruir à cestes-cy d'ayde en leur fonctions & nõ point d'empeschement. Quand donques l'on en prend tant pour la nourriture, que les fonctions des facultez superieures (à sçauoir des sens, de l'imagination, de l'entendement, & de la memoire) en sont notablement empeschez, c'est signe qu'on excede la mesure conuenable. Cest empeschement prouient de la redõdance & superfluité des vapeurs que l'estomac principalement renuoye à la teste : ce qu'il ne feroit point, si l'on ne passoit la mesure, comme il conste par experience. Car ceux qui sont sobres, se voient autant habiles à toutes les fonctiõs IX.

de l'ame, apres le repas qu'auparauant: cõme l'autheur, que nous auons adjousté cy dessous, le tesmoigne souuẽt: & plusieurs de nostre Societé, & moy-mesme, l'experimentons tous les iours. Voire les Saints Peres, qui ne mangeoient qu'vne fois par iour, le faisoient si sobrement, qu'ilz n'estoient empeschez rien pour tout es fonctions & actions de l'ame. Combien plus facilement le feront ceux qui diuisent ceste quantité en deux petites refections.

X. I'ay dit que ces fumées, qni brouillent la serenité du cerueau, procedent principalement de l'estomac apres le repas, d'autant que c'est bien la cause principale, mais non pas seule: veu qu'elles ne prouiennent pas seulement des viandes qu'on à prises lors qu'elles cõmençent à s'eschauffer & digerer; mais aussy de trop grãde abondance de sang & d'humeurs, qui s'amassent au foye, à la rate & és veines, s'eschauffans quãt & quãt, & enuoyans grande quantité de fumées à la teste. La vie sobre corrige petit à petit, ceste abondance ou malignité d'humeurs, & la reduit à son point, tant en quantité qu'en qualité: si bien qu'apres le repas, ilz ne mõtent plus à la teste. Car lors la nature regit parfaitement ses humeurs par les facultez vege-

vegetantes, & mesnage tellemēt le tout, qu'il ny ait aucune maladie ou empeschemēt aux fonctions superieures.

Et n'importe, que plusieurs personnes addonnées à la sobrieté reposent apres disnër, & dorment quelque peu. Car ilz le font afin que les forces fatiguées au parauant par le trauail de l'ame ou du corps, soiēt recreées par le sommeil, & que les esprits consumez soient restaurez, le sommeil seruant à l'vn & à l'autre. Puis ce somme est tres-bref, & pourroit facilement s'euiter, n'estoit l'accoustumāce, ou quelque lassitude. Quelques vns dorment plus longuement, mais en retranchent par apres autant de nuit, comme diuisant le repos en deux.

Regle deuxziéme. Si vous mangez ou beuez tāt, que vous sentiez par-apres quelque engourdissement, pesanteur, & lassitude du corps, qu'auparauant vous estiez agile & esueillé ; c'est signe qu'il y a de l'excez : n'estoit que cela procedast de maladie ou de son reliquat. Car le boire & manger doiuent recreer & esgayer la nature, & les forces corporelles, & non pas les greuer ou opprimer. Ceux doncques, qui sont tellement disposez qu'ilz se sentent greuez, aurōt à diminuer leur portion ordinaire, apres XI.

auoir

auoir cõſideré diligemment, ſi cela prouient d'excez de manger, ou de boire, ou de l'vn & de l'autre, & (l'ayant bien recognu) ilz ſe retrancheront peu a peu, tant qu'ilz s'ayent reduits à telle meſure qu'ils ne ſe ſentẽt plus incommodez.

Pluſieurs ſe trompent en ce point, car ores qu'ils mangent & boiuent largemẽt, & vſent de viandes fort nourriſſantes; neant-moins ils ſe plaignent touſiours d'eſtre debiles, penſans que c'eſt mãquement de nourriture, & d'eſprits: cauſe pourquoy ils demandent des viandes de plus grande ſubſtance: ſe haſtent à deſieuner du matin, afin que la nature ne defaille. Mais ils s'abuſent, comme i'ay dit, & ſurchargent le pauure corps ja trop chargé de ſuc. Ceſte debilité ne leur prouiẽt point par defaut, ains (comme le plus ſouuent la conſtitution du corps & l'enflure du ventre le monſtre) d'abondance d'humeurs qui humectent trop les muſcles & les nerfs, qui ſont les voyes & conduits des eſprits. D'où prouient que les eſprits animaux (eſquels giſt toute la vigueur du corps au ſentiment & mouuement, comme dans l'vniuerſel & plus proche inſtrument de l'ame) ne peuuent librement couler & regir le corps. De là procede ceſte debilité, peſanteur

teur & engourdissement du corps : l'esprit animal estant comme coupé par ceste abondance d'humeurs. Ce que l'experience iournaliere nous demonstre es corps chargez de superfluité d'humeurs, lesquels (languissans & engourdís au matin à cause de trop d'humidité qui leur est restée du souper precedent, & du somme de la nuict) s'allegent petit à petit á mesure que les humeurs se consument par l'abstinence & crachats, & que ceste vigueur va croissant iusques au soir, ores qu'on ne prenne rien ou peu au midy. Que si, durant ceste humidité & debilité, l'on mange encore (signamment des choses humides, & en grande quantité) le mal s'augmente tousiours & les miseres continuent. Partant quiconque se voudra tenir prompt & agile à tous mouuemens & vsage de ses sens, aduise de diminuer les humeurs par la diete: à fin que les esprits aient libre passage par tout le corps, & que l'ame s'en puisse seruir prestement à tous mouuemens & actions d'icelluy.

Regle troiziéme. Il ne faut pas qu'on XIII. passe tout à coup & immediatement d'vne façon desordonnée de viure, à vne façon parfaite & exacte. Mais cela se doit faire petit à petit, diminuant la quãtité ordinaire

par

par des petites substractions, iusques à ce qu'on paruienne à la mesure qui n'offence plus les fonctions & actions de l'ame, ny ne greue le corps. C'est la doctrine commune des Medecins : car tous changemens soudains & notables offensent la nature, à cause de l'accoustumãce (qui est cõme vne autre nature) qu'on delaisse auec violence, introduisant son contraire. Comme dõcques l'on se resent & afflige grandement de ce qui cõtrarie à la nature : de mesme de ce qui est cõtraire à la coustume estãt encore en sa vigueur. Parquoy il s'en faut retirer peu à peu, tout bellement ; & c'est ainsy que la coustume inueterée se chãge & perd toute sa force, comme elle s'estoit aussy engendrée & creüe petit à petit auparauant, sans qu'on sente grande difficulté au changement.

XIIII. *Regle quatriéme*. Encore qu'on ne puisse determiner certaine quantité qui soit conuenable à tous, pour la diuersité des aages & des forces & la difference des viandes; neãtmoins pour ceux qui tendent à la vieillesse, ou sont debiles, il semble pouuoir suffire communement 12. 13. ou 14. onçes de viande par iour, compris le pain, la chair, les œufs, & tout ce qu'on mange, & autant ou vn peu plus d'onçes du boire. C'est ce que

quel-

quelques-vns iugent par probable raison, & l'experience. Cela s'entend de ceux qui ne font gueres d'exercice corporel, & sont totalement addõnez aux estudes, ou à d'autres occupations de l'ame. Certes le Sieur Louys Cornare qui à fait le liuret de la vie sobre, que nous auons joint cy dessous, approuue ceste mesure, & l'à pratiquée dés l'âge de 36. ans, iusques à la fin de sa vie, ayant vescu tres-longuement & en tres-bonne santé. De mesmes les saints Peres au desert, ores qu'ilz ne mangeassent que du pain seulemẽt, ny beussent que de l'eau, ilz n'excedoient pas ceste mesure, mais l'ordonnoient generalement és monasteres par forme de reigle, selon que dit Cassian, *Collat. 2. de l'Abbé Moyse, chap.* 19. ou l'Abbé Moyse estant interrogé qu'elle estoit la meilleure methode de temperance, respondit en ceste sorte; *Nous sçauons que noz Ancestres ont souuent traité par ensemble sur ce point. Car examinans les abstinences des vns & des autres, qui passoient toute leur vie seulement auec des legumages, ou auec des herbes ou pommes; ont preferé à tout la refection du pain seul: donnans pour tres-iuste mesure deux petites michettes, qui certainement ne pesoient pas vne liure.* Tellement qu'ilz la reglerent tous

à 12. onçes de pain par iour pour iuste mesure. Car ançiennement vne liure ne portoit que 12. onçes, non pas 16. comme maintenant.

Quelques-vns pensent que châcun de ces petits pains pesoit vne liure, & c'est ainsy qu'ilz entendẽt les parolles de l'Abbé Moyse. Mais considerant la chose de prés, il semble tout clair, qu'il le faut entendre des deux ensemble. *Premierement*, par ce qu'il à voulu designer la mesure entiere, qui consistoit en deux petits pains, & non pas combien portoit châcun d'iceux. *Puis* par ce que ceste mesure de pain estoit iugée assez petite, & fort difficile à garder, selon que le mesme Abbé Moyse l'enseigne *au chapitre* 21. Ce qui ne se peut entendre de deux liures de pain par iour, laquelle mesure n'auroit esté petite, ny difficile à tenir, signamment aux vieillards: ne pouuant dire qu'on à peu ou sobrement mangé, apres auoir auallé si grande quãtité de pain. Voires mesmes nous qui sommes dans vn païs froid, trouueriõs estrãge qu'vn Religieux mangeast d'vn repas deux liures de pain, & le reputerions grand mangeur & gourmand. En outre, tant s'en faut que ces petits pains rassasiassẽt la faim, que selon le rapport de l'Abbé Moyse, *c*. 24.

(ou

(ou il blasme aussy le fait) quelques-vns ieusnoient deux iours sans prendre leur refection auec les autres, afin de manger le double par-apres, & satis-faire à leur appetit. Qui est-ce, de ceux qui sont addonnez aux exercices de l'esprit, qui mange en vn repas quatre liures, ou bien 48. onçes de pain sec ? Finalement (comme l'Abbe Moyse le rapporte aussy *au cha.* 11.) l'Abbé Serapion, estant tout petit, auoit encor faim aprés auoir mangé ces deux petits pains auec les autres, & déroboit le troiziéme pour le manger en cachette : n'estant possible qu'vn enfánt mange trois liures de pain. Qui fait croire pour certain que cháque de ces petits pains ne faisoit que six onçes, & les deux ensemble enuiron vne liure.

Que si ces Peres ont iugé par longue experience, que c'estoit assez de 12. onçes de pain sec, sans autre viande, ayans neantmoins attaint l'extreme vieillesse sains & entiers de tous leur sens ; à combien plus forte raison, pourront suffire 6. 7. 8. onçes de pain, auec 6. ou 7. onçes de bonnes viandes, qui nourrissent au double que ne fait pas le pain sec : outre la ceruoise ou le vin, qui donnent beaucoup d'aliment, au lieu d'eau, dont ils se séruoient, laquelle de soy ne nourrit point?

XVI. *Regle cinquiéme.* Quant à la qualité, il ne s'en faut pas beaucoup soucier, si vous auez le corps sain, & si telle viande ou boisson n'offensent pas vostre naturel. Presque toutes les viandes, dont on vse communement, auec le pain seul sont conuenables à vn naturel de bonne constitution, prises moderément. Tellemēt qu'auec le beurre, fromage & ceruoise, l'on pourra viure vne tres-longue & tressaine vie, signamment si l'on s'y est accoustumé de ieunesse. Neantmoins l'on doit s'abstenir de choses nuisibles, ores que fort aggreables au goust: du moins n'en prendre en trop grande quantité, cōme sont les choses grasses, qui relaschent l'estomac & ses forces d'astriction, & empeschans la concoction des autres viādes, les font tōber de l'estomac à demy cuites & á demy cruës, auec beaucoup de fumées qu'elles enuoyēt à la teste: d'où prouiennent les emblouïssemens, les toux, l'asme, & autres accidens des poulmons: (si ce n'est qu'elles soient biē digerées par le moyen d'vn bon estomac) & par longueur de temps elles se tournent en des mauuaises humeurs, & matiere fiureuse, se conuertissans partie en suc cholerique, partie en humeur phlegmatique. Cause pourquoy les gens d'estude en doiuēt

vser plus sobrement, auec quantité de pain, pour empescher la plus-part de leur mauuaise operation.

XVII. Telles sont aussy les viandes qui (selon l'experiẽce) causent des effusiõs de mauuaises humeurs sur les yeux, des nüées, tourbillõs, distillations à la teste, des toux, ou des cruditez, enflures, tranchées, morsures & piqueures au ventricule, ou qui interessent autrement la disposition du corps, ou les fonctions de l'ame. Car c'est chose absurde d'acheter vne si vile & courte volupté de gueule à si grand interest, & paroître esclaue du ventre par l'vsage des choses nuisibles & pernicieuses. Toutesfois ie n'entens point que vous n'en puissiez vser sobrement, comme quelques-vns font trop de scrupule de mãger des choux, oignons, du fromage, des pois, & des feues, craignans l'humeur melancolique ou cholerique, les viscosités ou enflures. Mais ie vous aduertis seulement de n'en point prendre trop notable quãtité: d'autant qu'elles ne nuisent pas en vsant peu ou rarement, signamment si l'appetit y est porté. Voires bien souuent cela profite à la nature: ou au contraire la grande quantité luy est dommageable.

XVIII Entre toutes les ſortes de viandes, il n'y en a point de plus conuenable à ceux qui ſont vieux & debiles, que la panatelle, auec laquelle (& vn œuf ou deux) on peut viure en tres-bonne & tres-longue ſanté, ſelon que noſtre Autheur le teſmoigne. Les Italiens l'appellent empannade, qui ſe fait de pain & d'eau, ou de bouillon de chair cuits enſemble. C'eſt la viande la plus conuenable, tant par ce qu'elle eſt de tres-facile digeſtion, pour eſtre ſemblable à ce chyle qui ſe fait dans l'eſtomac, par la concoction des viãdes; que parce qu'elle à les qualités tres-temperées, & n'eſt nullement ſujete à putrefaction & corruption, comme pluſieurs autres viandes qui ſe gaſtent dans l'eſtomac. Elle fait auſſi beaucoup de bon ſang: s'y pouuant auſſi meſler d'autres choſes pour la rendre plus chaude & nouriſſante. D'où le Sage à eu raiſon de dire, *Eccleſiaſt. 29. Le principe de la vie de l'homme, c'eſt pain & eau.* Faiſant entẽdre que l'appuy & ſouſtien de la vie humaine giſt principalement en ces deux choſes, & qu'elles ſont les plus conuenables à la conſeruation d'icelle. De ſorte qu'il n'eſt beſoing d'en chercher d'autres à grand prix, chair ny poiſſon, ou ſemblables amorces de gourmandize. Plutarque *au*

liure

liure de conseruer la santé, n'approuue point les chairs, disant en ces termes ; *Il faut grandement craindre les cruditez de l'vsage de la chair : car elle charge fort au commencement, & laisse par-apres des reliquats malings. C'estoit bien le meilleur d'accoustumer le corps de n'en desirer pas du tout. Car la terre ne produit point seulement en abondance ce qui suffit pour la nourriture; mais aussy pour la delectation & volupté, dont vous puissiez vser en partie sans autre appareil ; partie les mesler & rendre sauoureuses en mille manieres.* Ceste opinion se confirme par plusieurs Medecins, & l'experience l'approuue. D'autant qu'il y a beaucoup de nations qui mangent rarement de la chair, & viuent principalement de riz, & de fruits, viuãs toutesfois tres-longuemẽt & en tres-bonne santé, cõme les Iaponois & Chinois, les Africains en plusieurs lieux, & les Turcs. Le mesme se voit en plusieurs villageois & mechaniques, qui d'ordinaire ne mãgent que du pain, du beurre, du papin, des legumages, des herbes & du fromage, rarement de la chair ; & ont neantmoins les corps sains, fermes, & de longue durée : pour ne rien dire des Peres qui ont vescu au desert, ny des ançiens Monasteres.

XIX. *Regle sixiéme.* Ceux qui ont soing de leur santé, doiuent sur tout fuir la varieté des viandes & les saulces exquises. Parquoy le tres-docte Medecin Disaire en Macrobe, *li. 7. Saturn. chap. 4.* & Socrates aduisent qu'il ne faut pas boire ny mãger ce qui prolonge l'appetit au delà de la faim & soif. C'est aussy le commun precepte des Medecins, pour ce que ceste varieté prouoque tousiours la gueule, & resueille l'appetit d'vne façon nouuelle, tellement qu'il pense n'auoir oncques pris assez : d'où vient qu'on excede enormement la iuste mesure, & qu'on prend trois à quatre fois plus que la nature ne requiert : puis, pour ce que la nature des viãdes est diuerse, le tẽperament est aussy diuers, & souuent contraire, qui est cause que les vnes se digerent plustost, & les autres plus tard. D'où prouient vne merueilleuse crudité d'estomac & deprauation de toute la digestion, qui cause des enflures, tranchées, choliques, obstructions douleurs de reins & la pierre. Tellement que tant à raison de trop grande quantité, que de la varieté, il s'en ensuit vne tres-grande crudité & degast du chyle, ou suc, qui doit faire le sang. Par ou François Valeriole, braue Medecin, *liu. 2. chap. 6. des lieux communs,* dispu-

disputant de ceste matiere, dit: *Il à semblé vnanimement à tous les Medecins qu'il n'y à rien de plus nuisible à la santé de l'homme, que la varieté & abondance des viandes prises en vn long repas*. Voyez la belle dispute qui s'en fait, chez Macrobe, *au lieu pré-allegué*. Xenophon, *li. 1. des dits & fait de Socrates*, dit, que sa diete à esté tres-simple & tres-maigre, & qu'il n'y a celluy, qui n'ait le moyen d'en faire autant à tres-petits fraiz. Atheneus, *l.* 2. rapporte apres Theophraste, qu'vn certain Phalin n'a vsé toute sa vie que du lait seul, y mentionnant encores plusieurs autres qui ont vsé d'vne simple façon de viure. Pline *liu.* 11. *chap.* 42. dit, que Zoroastre à vescu 20. ans au desert, ne mangeant que du fromage mol & nouueau. Bref, par cy deuant, & de tout temps & maintenant parmy toutes les nations, ceux qui gardent vne façon simple, sobre & commune au manger, viuent le plus longuement & le plus sainement.

Regle septiéme. Puis que toute la difficulté qu'il y a à determiner & garder la iuste mesure, prouient de l'appetit sensuel, & cest appetit des apprehensions de l'imagination qui fait sembler les viandes delectables; il faut sur tout soigner de corriger l'imagina- XX.

tion

tion: *Premierement*, en se retirant de la veuë & du flair d'icelles, à fin de ne réueiller l'imagination, & ne prouoquer la gourmãdise: d'autant que naturellement la presence de l'obiect meut la puissance, & il est beaucoup plus difficil de brider l'appetit à la presence des viandes, que de ne les conuoiter quand on ne les voit point. Comme il arriue aussy en tous autres obiets, & apasts des sentimens. *Secondement*, ne s'imaginer pas les choses qu'on appete telles qu'elles semblent estre, cõme douces & friandes, de bon goust & odeur; mais comme ordes, sales, puantes & detestables, comme elles paroitront tost apres.

Toutes choses estans reduites à leur principes, se voient au vray telles qu'elles sont, & ce qui estoit caché soubs leur beau semblant. Mais y-a-il chose plus vilaine que ces delices, dés qu'elles ont esté alterées tant soit peu dans l'estomac? voire tant plus qu'vne chose se monstre aggreable au goust, tant plus est elle abominable & puante tost apres. D'où vient que les gens delicieux (s'ils n'vsent de quelques parfums & senteurs) ont vne mauuaise odeur, & puent comme des charoignes, faisans de la peine à ceux qui les approchent, & le flair de leurs

excre-

excremens & haleines est intolerable : au contraire des paysans & gens mechaniques qui se passent sobrement de pain, fromage, & viandes communes. Ce que Dieu à ainsi ordonné, à fin que nous ayons les delices en mespris, & nous contentiõs de simples viandes. Il faut donques souuent se former de telles pensées, & y dresser l'imagination. XXI.

Si l'on ne dois par fois chãger de mesure.

Mais il se presente icy deux doubtes, l'vn si la mesure du boire & manger, & leur qualité ne doit estre variée selon les saisons ? Car il semble qu'on en doit prendre d'auantage en hyuer, qu'en esté. D'autant que (selon Hipocrate, *sect.* 1. *aphor.* 15.) les estomacs sont plus chauds d'hyuer, lors que la chaleur se retire de la circonference au centre, ou aux parties interieures, à cause du froid qui l'enuirõne : & (par raison cõtraire) plus languides en esté, quand la chaleur s'attire du dedans à la circonference, & se dissipe. Pareillement il semble qu'en hyuer on doiue vser de choses seiches & chaudes, pour l'abondance de la pituite qui redonde alors, & ne se dissipe point : & qu'en esté il faut plustost se seruir de choses humides & rafreichissantes : par ce que les humeurs sont fort dissipées, & le corps se deseiche, par la chaleur de l'air d'alentour.

Ie respons, qu'il y a apparence qu'il se doit faire ainsi, selon les reigles des Medecins; non pas toutes-fois scrupuleusement, ny si ric à ric, ains selon que la commodité s'en presente. Que si elle manque, il ne s'en faut gueres soucier. Car s'il est besoing d'vne diete plus seiche, cõme d'hyuer & au temps de longues pluyes, il est facile d'augmenter la quantité de pain, & diminuer celle du boire, & des viandes humides. D'autant que l'abondance du boire, & des choses humides qui fait du bien au temps de seicheresse, nuit si on la continüe quelques iours en temps humide & froidelet, causant des distillations, rheusmes, & toux. Mais quand il est besoing de diete plus humide, l'on peut boire d'auantage meslant le vin de plus grãde quantité d'eaü, ou vsant de petite biere (qui humecte & rafreschit assez) au lieu de vin. D'où il semble que les saints Peres n'ont cy deuant pris grand égard à ceste difference de temps, ordonnans vne mesme mesure & vn mesme boire & manger pour toute l'annẽe: & neãt-moins ont vescu tres-lgõuemẽt. Mais maintenant les viandes sont assez reiglées es Monasteres selon les saisons & le temps, dont ceux qui veulent garder la sobrieté, puissent choisir ce qui leur est le plus propre.

L'autre doubte, c'est, si la mesure en question se doit prendre d'vn repas, ou estre diuisée en deux. Ie respons, ores que tous les Ançiens, qui ont singulierement exercé la temperance, se sont contentez d'vne refe-ction, & ce apres le soleil couché, ou à neuf heures du iour, qui sont les trois heures a-pres midy, selon que recite Cassian, *Coll.* 2. *de l'Abbé Moyse, chap.* 25. & 26. toutes-fois plusieurs iugent, qu'il vaut mieux que ceux qui sont vieux, soient refectiõnez deux fois, diuisant la mesure en deux parties, par ce que les vieillards ne peuuent beaucoup prendre à la fois, & il est bon partant qu'il mangent peu & souuent. Car en ceste façon ilz ne seront pas greués de viandes, & ilz di-gereront plus facilement. Tellement qu'ils pourront prendre au disner 7. a 8. onçes, & au soir 3. à 4. ou au contraire, selon qu'il sera plus commode à vn chácun. Il est vray que la longue accoustumance & la dispo-sition du corps font beaucoup en ce point. Car, si l'estomac abonde d'eaü & de pituite froide & lente, il semble plus expediẽt qu'ils ne mangent qu'vne fois, à cause qu'il faut beaucoup de temps, afin que la viande se cuise ou s'extenüe; ce qui me conste assez par experience. Neant-moins, si le repas se

Sy l'on doit manger qu'vne fois, ou deux fois le iour.

remet

remet iusques au soir, il sera à propos de prendre quelque peu (au midy signamment) qui serue à desseicher la trop grande humidité de l'estomac. Ou bien, si l'on mange au midy, il sera bon de prendre quelque chose de semblable au soir: si cõme quelques raisins auec du pain, ou chose semblable. Estant besoing que ceux qui sont tellement disposez, aduisent sur tout de corriger ceste humidité d'estomac, autant que faire se peut: par ce que l'estomac s'en remplit de vens, & la teste de nüées & de phlegmes. *La sapience* (dit quelqu'vn) *reside au sec, non pas es marets*: dont Heraclite dit aussy, *Lumiere, seiche, ame tressage.*

XXIII L'on obiectera à tout ce que nous auons dit, que les Medecins desconseillent de s'astraindre à certaine mesure (& signamment trop petite) du boire & manger; pource que l'estomac se reserre, & s'y accoustume tellement, qu'en faisant quelque excés il s'en sent grandement greué & offensé, se tendant & bendant plus que d'ordinaire.

Et (pour euiter c'est inconuenient) ils conseillent de ne garder vne mesme mesure; mais de prendre aucune-fois plus, aucune-fois moins. Ce qui semble aussi se confirmer par Hipocrate *aphor.* 5. *sect.* 1. ou il escrit.

Il est fort perilleux, voire mesme à ceux qui sont bien sains, que de tenir vn viure eschars, reglé & exact; par ce que les excés leur sont plus difficils à supporter : qui est cause que le viure eschars & exact est plus dangereux, que celluy qui est vn peu large.

Ie respons que ceste reigle des Medecins, sert pour ceux qui ne peuuent tousiours garder vne mesme teneur de temperance parmy les frequentes occasions des conuiues & bõnes cheres, qu'ilz ne veulent, ou ne peuuent euiter, & qui n'ont pas dõpté tellement leur appetit, qu'ilz puissent se moderer au milieu de beaucoup de viandes, mesmes y estans prouoqués par les autres, de parolles ou d'exemple. Car en ce cas s'ilz s'en donnent, ilz auront du mal, pour la raison susdite : ce qui n'a lieu en ceux qui sçàuent se garder de semblables occasions & excés, & tenir vne mesme façon de viure : d'autant que pour ceux-cy, il n'y a rien de plus conuenable qu'vne certaine mesure (signamment à la vieillesse) selon que l'experiẽce, & la raison mesme le demonstre. Et n'importe qu'ils excedent aucune-fois par occasion: car d'exceder peu de fois, ne nuit gueres: moyennãt qu'on se remette aussy tost en la sobrieté accoustumée, & qu'on prẽne tãt moins ou rien,

au repas suiuant : que s'y estant accoustumé à disner ou souper peu , vous auez pris quelque chose trop au disner , abstenez-vous au souper: si vous auez excedé au souper , faites abstinence le lendemain au disner . Cest inconuenient n'estant pas si grand qu'on doiue partant blasmer ou rejetter la mesure ordinaire , puis qu'vn petit excés , s'il n'est frequent , n'offense gueres, non pas mesmes les personnes vielles & debiles.

XXV. Si toutes-fois ceux qui estoient reiglez à certaine mesure excedent souuent , & le cōtinuent long temps , ils s'en resentiront grādement, principalement les vieux & les debiles. Nostre Autheur racōpte de soy-mesme que s'estant des l'âge de 36. ans , iusques à celuy de 75. passé seulement de 12. onçes au manger, & 14. au boire, il auoit tousiours eu tres-bōne santé : mais qu'aiant par aduis, & induction des medecins , & importunité d'amis , pris par apres seulement deux onçes de plus , tant à l'vn comme à l'autre , il en prit au dixiéme iour des tres-griefues malādies , auec tres-vehemente douleur de costé, angoisse de poitrine , & 35. iours de fieure: tellement que les medecins le tenoient pour mort , & qu'il n'y auoit moyen de le guarir que par son regime d'auparauant.

Quelque autre de ma cognoiſſance s'eſtant auſſy accouſtumé long temps de ſouper tãt ſeulement, & ne prendre au midy que quelque peu de choſe ſeiche, ſe laiſſa perſuader de pluſieurs d'vſer au diſner d'vn peu d'auãtage d'humide: dont (dix à douze iours aprés) il endura de ſi grandes douleurs d'eſtomac & d'inteſtins l'eſpace de quelques ſepmaines, qu'il sẽbloit qu'il ſe mouroit, & en aiãt eſté guary par deux fois à force de medicamẽs, & par la grande induſtrie de tres-doctes Medecins, il y retomboit touſiours. Or s'en ſentãt de-rechef attaint l'eſpace de pluſieurs iours, il ſe reſouuint du chãgement qu'il auoit fait, & conſiderant la choſe de prés, il iugea que ç'auoit eſté la cauſe de ſes maux: qui furent addoulciz & guaris tout à fait (dãs quatre iours qu'il reprit ſon ordinaire) luy en reſtant ſeulement vne grande debilité de corps, laquelle ſe paſſa auſſy peu à peu par le benefice de ceſte ſobre & ſeiche diete. *Car ce n'eſt pas la multitude des viandes & delices qui corrobore la debilité de nature, mais vne petite quantité correſpondante aux forces d'icelle, auec la qualité conuenable à ſon temperament.*

XXVI Et meſme l'aphoriſme d'Hypocrates ſus allegué ne contrairie pas noſtre opinion:

car il parle d'vne trop petite & trop maigre façon de viure, qui ne ſoit aſſez nourriſſante ny baſtante aux forçes, & à la conſeruation d'vne bonne conſtitution. *Et nous permettõs toutes ſortes de viandes, qui ſoient propres à la nature, & la meſure conuenable aux forçes de l'eſtomac & de la bonne ſanté.*

XXVII. Autre moyen pour conſeruer la ſanté.

Vous me direz, qu'il n'eſt loiſible ny cõmode à vn chácun de garder vn ſi exacte regime; n'y a il dõques point d'autre moyen pour ſe maintenir en bonne ſanté & longue vie? Ie reſpons, qu'il y en a vn ſeul, que pluſieurs grans Medecins ont aduisé. C'eſt que ceux qui d'ordinaire n'exerçent point leur corps, ains ſont addonnez aux fonctions de l'ame; comme les Preſtres, Religieux, Iuriſconſultes, Eſtudians & ſemblables, ſe purgent & éuacuent bien les mauuaiſes humeurs au moins deux fois l'an, à ſçauoir au Printẽps & à l'Automne: preparãt au preallable les humeurs ſelon l'ordõnance d'vn bon Medecin, ſans vehemence ny operation ſoudaine & tout à coup, ſinon tout bellement, prennant la medecine à deux ou trois diuers iours, pour la porter plus facilement & profiter d'auantage. D'autant que le premier iour (ſelon que diſent les Medecins) on purge la premiere region, c'eſt à dire

dire les intestins : le second iour, le foye : le troiziéme iour, les veines, esquelles s'amasse le plus d'humeurs peccantes. Car ceux qui ne sont sobres, fournissent cháque iour quelque crudité d'humeurs, qui estans alterées dans les veines, se distribuent par tout le corps, comme par vne esponge.

Tellement qu'au bout d'vn an où deux, il y en a si grãde quantité, qu'vn vaisseau de deux cẽs onçes, ou de quatre pots ne sçauroit presque porter. Ces mauuaises humeurs à la longue se pourrissent, & engendrent des maladies mortelles : cause que la plus-part des hommes meurent deuant le temps. *Car quiconque finit ses iours deuant l'extreme vieillesse, perit presque à ceste occasion* : horsmis ceux que la force & violence exterieure emporte: par le glaiue, le feu, la pierre, l'incursiõ des bestes, le venin, la peste, la poison. Plusieurs, ayans toute la commodité du mõde dans leur maisons, se voyent rauis en peu de temps par la malignité de ces humeurs, qui estans attachés aux galeres & nourris de biscuit & d'eaü, eussent mené vne longue vie en bonne santé. Le remede c'est la medecine prise à point, du moins deux fois l'an. A cause que par ce moyen il ne s'accumule pas tãt de mauuaises humeurs, & les éuacuãt XXVIII

cháque six mois, ilz n'ont gueres de loisir à se corrompre. I'ay cognu plusieurs qui par ce moyen sont paruenus à vne extreme vieillesse, sans auoir notable maladie en toute leur vie.

XXIX. Profits de la sobrieté.

S'ensuit maintenant le ttoiziéme point de ce que nous auons proposé de traitter, à sçauoir les profits & commodités que la vie sobre apporte au corps, & à l'ame.

Elle garantit de maladie.

Le premier profit, c'est qu'elle deliure & affranchit l'homme presque de toute maladie. Car elle guarit les catharres, les toux, les asmes, les douleurs d'estomac & de teste, detourne l'apoplexie, l'endormissement, le mal caduc, & autres maladies du cerueau: elles guarit les gouttes, la chyragre, les douleurs chiatiques, les crampes, elle oste les cruditez qui causent toutes les maladies: en fin elle tempere tellement les humeurs, & les maintient en si bonne proportion, qu'il n'y manque rien en quantité ny qualité: en quoy gist la santé; selon que l'experiẽce & la raison nous font cognoitre. Car on voit que ceux qui sont sobres, ne sõt gueres souuent malades: & si quelque mal les prend, ils le portent plus facilemẽt, & par leur temperance en sont plustost releués que les autres. Ie cognois plusieurs qui estans debi-

debiles de nature, de petite complexion, & de grand âge, continuellement addonnez aux fonctions de l'ame, se portent neantmoins tres-bien par le moyen de la temperance, & passent beaucoup d'années & presque toute leur vie sans notables maladies. Le mesme s'est veu és saints Peres, & Moisnes, qui par extreme sobrieté ont vescu tres-longuement, bien disposts & alaigres.

La raison est, *par ce que presque toutes les maladies de l'homme viennent de repletion de ce qu'on prend plus que la nature ne requiert, ny que l'estomac peut parfaictemēt digerer* : à telles enseignes, qu'elles se guarissēt quasi toutes par l'éuacüation. Auquel effect on ouure les veines pour en tirer du sang, ou bien on applique des ventouses à fin de soulager la nature, les medicamēs font sortir des grans amas d'humeurs, qui sont esparses par les entrailles & par le corps, & les Medecins ordōnent l'abstinence & la diete. D'où il appert que la maladie vient de repletion, entāt que tout contraire se guarit par son contraire. Dont Hipocrat. *sect.* 2. *aphor.* 22. dit, *que toutes les maladies qui prouiēnent de repletion, se guarissent par l'éuacuation, et celles qui naissent d'éuacuation se guarißent par la repletion*: Toutes-fois les maladies procedent raremēt XXX.

d'éuacuation, si ce n'est par longue famine, en temps de siege, de nauigation ou d'autre accident. En ce cas l'on purge premieremēt l'humeur aduste, que la chaleur à procreé, & comme bruslé par la disette, & puis on se nourrit & corrobore tout doucement, prennant petit à petit plus grande portion. Comme on fait aussy és grandes maladies, apres plusieurs éuacuations, qui ont espuisé les forçes du corps, à fin de le restaurer. Donques voyant que presque toutes les maladies sont causées par l'excés, prennant plus que la nature ne desire; il s'ensuit qu'en gardāt iuste mesure, l'on s'en affranchit presque du tout. Conformement au dire d'Hipocrate, *liure 6. Epidemion, sect. 4. Que l'estude de la santé, c'est de manger sans se saouler & de bien trauailler.* Ce qui est attribuer toute la santé à la sobrieté, & à l'exercitation du corps.

XXXI Le mesme se confirme par ce que les Docteurs enseignent que la crudité est le seminaire de toutes les maladies de l'homme, si auant que Galien dit, *liure 1. des viandes de bon & mauuais suc: Quiconque se contregardera des cruditez, ne sera pris de maladies.* Et à cause des cruditez, l'on dit communemēt que l'excés en tuë plus que le glaiue.

La crudité mere de maladies.

Et

Et la ſaincte Eſcriture, *Eccleſiaſt.* 37. *Que
pluſieurs ſont morts d'yurognerie, mais l'hõme
ſobre prolongera la vie*, & peu aupar-auant:
*Ne ſoyez pas auide à faire bonne chere, & ne
vous abandõnez à toutes viandes, car la mala-
die ſe fourera dans la multitude d'icelles* Or la
ſobrïeté empeſche les crudités, & conſequé-
ment oſte la cauſe des maladies. La crudité
n'eſt qu'vne imparfaite digeſtion & conco-
ction des viandes. Car lors que l'eſtomac ne
les digere pas bien ny parfaitemẽt, ou pour a-
uoir eſté trop chargé, ou pour leur mauuaiſe
qualité, trop grãde varieté & meſlange, ou à
faute de temps requis à la concoction; le
chyle ou ſuc qui en prouient, eſt crud, &
ceſte crudité cauſe beaucoup de maux.
1. Rempliſſant le cerueau & les entrailles de
beaucoup d'excremẽs phlegmatiques & cho-
leriques. 2. Cauſant beaucoup d'obſtru-
ctions es conduits des entrailles. 3. Gaſtant
tout le temperament du corps. Finalement
chargeant les veines d'humeur pourrie, qui
engendre des tres-griefues maladies.

L'on pourroit demõſtrer particulieremẽt XXXII
tous ces poincts, mais ilz ſont aſſez manife-
ſtes, ſignamment le premier & le deuxiéme:
cauſe pourquoy ie deduiray ſeulement le 3.
& le 4. Le chyle eſtant crud ou mal condi-

tionné, pluſtoſt ſoüillé & gaſté, que bien cuit par l'eſtomac (ſelon qu'Ariſtote l'appelle, *Moxvnsin* & non pas *Pepsin*, ſoüillure, & nõ pas concoction) le foye, qui eſt l'ouuroir & la boutique du ſang, n'en peut faire du bon, mais ſeullemẽt du vicieux. Car (ſelon que diſent les Medecins) la ſeconde concoction ne peut amender la premiere. Le mauuais ſang ne peut fournir bonne nourriture: mais il faut que le temperament du corps ſoit vicieux & ſujet à maladies: d'autant que la troiziéme cõcoction (qui ſe fait par tout le corps és plus petits pores, ou le ſang eſt rẽdu ſemblable à cháque partie qui en doit eſt nourrie, & ſe diſpoſe finalement pour reçeuoir ſa forme) ne peut corriger la ſeconde. Tellement que petit à petit les crudités changent & deprauẽt tout le temperament du corps, le rendant ſujet à beaucoup d'accidens. De plus, la crudité du chyle fait que les veines de tout le corps ſe rempliſſent de ſang impur & meſlangé de beaucoup de mauuaiſes humeurs, qui auec le temps ſe corrompent peu à peu, & à la fin s'enflãment, & (par occaſion de quelque trauail, chaleur ou froidure, ou de vents) ſe tournent en fieures fortes & dangereuſes, leſquelles rauiſſent vne infinité de perſon-

nes,

nes à la fleur de leur âge. La sobrieté garantit de ces incōueniens, entant qu'elle oste les crudités qui en sont la cause. Car lors qu'on ne prend non plus que l'estomac peut bien digerer, & qu'on luy donne loisir de le faire, il n'y peut auoir aucune crudité: ains vn chyle net, & conuenable à la nature: qui fait naistre du bon sang, à l'effect de bonne nourriture par tout le corps, & engendre vn bon temperament. Outre ce qu'on euite la putrefaction des humeurs és veines, les obstructions des entrailles, & les superfluitez des excremens, qui affligent souuent la teste, les entrailles & les jointures: brief, l'on se conserue tousiours en bonne santé & disposition de corps, *Laquelle gist en la iuste proportion & symmetrie des humeurs en qualité & quantité, & en vne façon spongieuse de tout le corps, qui ne soit empeschée d'obstructions: à fin que les esprits & le sang ayent libre cours, & passage par toutes les parties d'icelluy.* La sobrieté n'empesche pas seulement les crudités d'humeurs, & les maux qui en prouiēnent; mais elle cōsume aussy les humeurs superflues, & beaucoup plus asseurement & efficacement que ne fait l'exercice corporel, selon que le Docteur Viringius, *lin. 5. du jeusne c. 3. 4. & 5.* le demōstre doctement.

La santé gist en deux choses.

Car

Car le trauail agite le corps tout ensemble, & exerce seulement quelques parties & non pas toutes, & ce souuent auec perturbation des humeurs, grans eschauffemens & dãger de maladies : principalemẽt de fieures, pleuresies, & diuerses defluxions de part & d'autre, auec des grandes douleurs. Mais l'abstinence besongne plus au dedans par toutes les jointures & articles, iusques aux entrailles mesmes, auec vne douce operation: *extenuant ce qui est gras & grossier, ouurant ce qui est bouché, consumant le superflu, debouchant les voyes des esprits, & rendant les mesmes esprits plus clers : le tout sans perturbation d'humeurs, defluxions ou douleurs, sans inflammation du corps, ou peril de maladies, sans perte de temps, & des meilleures fonctions & occupations*. On ne peut toutes-fois nier que l'exercice moderé ne soit fort vtil & necessaire à plusieurs.

XXXIII. La sobrieté munit contre les causes externes.

L'autre commodité de la sobrieté, est que non seulement elle nous garantit des maladies qui naissent des cruditez & corruptions d'humeurs au dedans, mais nous munit aussy contre les causes externes. Car ceux qui ont le corps pur & net, auec les humeurs bien tẽperées, ne sont pas si aisemẽt offençés de chaleur, froidure, ou trauail & sem-

semblables inconueniens, comme les autres qui abondent de mauuaises humeurs : ou en estans attains, ilz se guarissent plustost, & plus facilement : comme il en arriue aussy aux blessures, contusions, dislocations & ruptures d'os, par ce que l'humeur ne charge point sur les parties affectées, qui autrement empescheroit beaucoup la cure, & causeroit des douleurs & inflammations : selon que nostre Autheur le declaire cy dessous par vn bel exemple, *n.* 11. Elle nous munit aussy contre la peste, entant qu'on resiste plus facilement à ce venin, quand le corps est pur & net. Cause pourquoy Socrate, par le moyen de sa grande frugalité & temperance, n'en fut onques attaint à Athene, encore qu'elle y rauagea souuēt, selon qu'escrit Laertius *liu. 2. des vies des Philosophes.*

La troiziéme commodité est, que bien que la sobrieté ne guarisse point les maladies incurables, neant-moins elle les addoulcit de telle sorte qu'on les endure plus facilement, & qu'elles n'empeschent gueres les fonctiōs de l'esprit, comme l'experience iournaliere le monstre. Car plusieurs aians des apostumes és poulmons, ou de la tumeur du foye & de la ratelle, ou la pierre aux reins ou à la vessie, ou vne gratelle inueterée, ou vne ançien- XXXIV. Elle addoulcit les maladies incurables.

ançienne & perpetuelle intemperature d'entrailles, ou des ruptures, greueures & autres ſortes d'hernies, ne laiſſent pas de mener vne longue vie, auec alegreſſe & promptitude continuelle au trauail de l'ame & de l'entendement: d'autãt que ne plus ne moins que ces maux s'augmentent beaucoup par la gourmandiſe, affligent grãdement la nature & abregent ſes iours; de meſmes s'allegent ils beaucoup par la ſobrieté, tellement qu'ils n'incommodent gueres, & ne racourciſſent pas beaucoup la vie.

XXXV. Donne longue vie. *La 4. commodité de la ſobrieté*, eſt qu'elle ne donne pas ſeulement la ſanté, mais encor longue vie à ceux qui la gardent, les conduiſant iuſques à l'extreme vieilleſſe, de ſorte qu'ils meurent preſque ſans douleur & de pure reſolution, & par manquement de nature, ce que l'experience & la raiſon mõſtre: eſtant certain que des hommes ſaincts menans vne vie fort aſpre, & deſtituée preſque de toutes commoditez corporelles au deſert & és Monaſteres, ont veſcu tres-longuemẽt à cauſe de leur ſobrieté. Par le moyen de laquelle *Saint Pol* premier Ermite à prolongé ſa vie iuſques à l'âge de 115. ans, en ayant veſcu 100. au deſert, à ſcauoir 40. auec vn peu de dattes & d'eau : & 60.

(à

(à faute de dattes) auec la moitié d'vn pain que le corbeau luy apportoit tous les iours, selon que sainct Ierosme l'escrit en sa vie. *Saint Antoine* à vescu 105. ans, les 90. au desert au pain & à l'eaü, auec vn peu d'herbes en sa derniere vieillesse, tesmoing S. Athanase: S. *Paphnuce* á pasśé les 90. ans ne mangeant que du pain, comme on collige de Cassien, *Col.* 3. *cha.* 1. S. *Hilarion* (ores que de tendre complexion, & tousiours ententif aux choses diuines) à vescu enuiron 84. ans, les 70. au desert, auec vne admirable abstinence & aspreté d'habit, & de viure, selon que rapporte Saint Ierosme: *Jaques Heremite* natif de Perse à vescu 104. ans au Monastere tres-petitement traicté, selon le recit de Theodorete, *dans l'histoire relig. in Iulian.* & ce *Iulien* mesme (surnommé Saba, c'est à dire vieillard) ne mangeoit qu'vne fois la sepmaine, se contētant de pain d'orge, de sel & d'eaü, selon Theodorete, au mesme lieu: *S. Machaire* (qui nous à laisśé des Homelies) à pasśé l'âge de 90. ans, les 60. au desert en ieusne continuel: *Arsene*, precepteur de l'Empereur Arcaide, à vescu 120. ans, les 65. en estat seculier, les 55. restans au desert, auec vne admirable abstinence,

Symeon,

Symeon Stylite, à vescu 109. ans, les 81. sur vne colomne, dix au Monastere : mais son abstinence, & ses trauaux, semblent exceder les forces ordinaires de nostre nature: *Saint Romualde*, à vescu cent vingt ans, les 100. entiers dans la religion auec vne extreme abstinence & aspreté d'habits: *Vdalric* Euesque de Pauie, homme de merueilleuse abstinence, à vescu 105. ans, tesmoin Pol Beruriedense, *dans la vie de Gregoire VII.* que nostre Gretzere à mise en lumiere il y à quelques années : *S. François de Paule*, qui à esté de si admirable abstinence qu'il ne se refectionnoit que de pain & eaü vne fois le iour apres le soleil couché (viuant presque sans viande dont il est permis d'vser en Quaresme) à surpassé 90. ans : *S. Martin*, 86. *S. Epiphane*, presque 119. *Saint Ierome*, enuiron 80. *Saint Augustin*, 76. *Saint Remy*, à esté 74. ans Euesque : *Le venerable Bede* à vescu en religion dés l'âge de 7. ans iusques à 92. Ce seroit chose trop lõgue de nommer tous ceux qu'on pourroit rapporter hors des histoires & vies des Saints. I'en obmets plusieurs de nostre temps qui ont attaint en bonne santé. 80. 90. 95. ans. Car il y à aussi des Monasteres de femmes, ou l'on vit

à

à tres-petit traitément, iusques à l'âge de 80. ou 90. ans, tellement que les sexagenaires ou septuagenaires n'y sont presque comptées au nombre des ançiennes.

Sy ne peut on dire que ceux-cy n'ont pas vescu si longuement tãt par force de nature, que par vne grace speciale que Dieu leur à fait: d'autant que la vie longue n'est pas particuliere à quelque peu de personnes, ains presque commune à tous ceux qui se sont rengez à la reigle de parfaite sobrieté, & ne sont peris par quelque cas exterieur. C'est de là que *Saint Iean Euangeliste*, (qui seul d'entre tous les Apostres n'a subi mort violente deuant le terme de nature) à vescu 68. ans apres l'Ascension de nostre Seigneur: estant du tout croyable qu'il à attaint l'âge de 100. ans: & *S. Symeon* auoit 120. ans lors qu'il endura le martyre: *S. Denys Areopagite* passoit 100. ans: *S. Iacques le mineur*, 96. ans, vacant continuellement aux jeusnes & oraisons, & s'abstenant tousiours de chair & vin. XXXVI

De plus cecy n'a point esté seulement octroyé aux Saints, mais aussy à d'autres. Car es Indes les Brachmannes viuent treslonguement à cause de leur sobrieté, ne plus ny moins qu'en Turquie les religieux XXXVII

de la

de la ſuperſtition de Mahomet, qui ſont fort addonnés à l'abſtinence & à l'auſterité. Ioſephus, *liu. 2. de la guerre des Iuifs, cha. 7.* eſcrit, *que les Eſſenois ſont de tres-longue vie, de ſorte que pluſieurs d'eux paruiēnent iuſques à l'âge de cent ans, pour la ſimplicité de leur viure, & pour leur vie bien ordōnée, car on ne leur donne à chácun que du pain, & du potage. Democrite & Hipocrate* ont tiré la vie iuſques à 105. ans. *Platon* à ſurpaſsé 80. ans.

En fin l'eſcriture en l'Eccleſiaſt. *cha. 37.* dit generalement, *Celluy qui eſt abſtinent, prolongera ſa vie*: cela comprend tous ceux qui gardent l'abſtinence, & non ſeulement les Saints. Ie confeſſe neant-moins que les Impies (& principalement les homicides & blaſphemateurs) ne viuent pas longuement, ores qu'ilz ſoient ſobres en leur viure, à cauſe que la vengeance diuine les talonne. Ceux-cy toutesfois ne meurent pas de maladie par corruption d'humeurs, mais par violence exterieure.

Raiſon pourquoy les homicides & blaſphemateurs ne ſont pas de longue vie. Ny les luxurieux auſſi.

Semblablement ceux qui ſont fort addonnez à la luxure ne peuuent eſtre de longue vie.

Car il n'y à rien qui eſpuiſe plus les eſprits, & le meilleur ſuc de la nature : ny rien qui la debilite & intereſſe d'auantage.

Vous

Vous direz, que plusieurs arriuent à l'extreme vieillesse, sans obseruer telle diete, laschant la bride à la gloutonnie, selon les occasions : se creuant iournellement de boire & manger. Ie respons, que ceux là sont rares, de force & temperament extraordinaire. *Car la plus part de ceux qui sont gourmands, meurent deuant le temps.* Que si ces hommes robustes & des-reiglés gardoiẽt la mediocrité conuenable, ils viuroient beaucoup plus longuement & plus sainemẽt, & feroient de plus notables effects par leur esprit & doctrine. XXXVIII.

Car il faut necessairement que ceux qui ne viuent sobrement, se remplissent de beaucoup de mauuaises humeurs, soient souuent malades, & qu'ilz n'ayent le moyen de s'addõner lõg temps aux fonctions ardües & difficiles de l'ame, sans interesser leur santé : tant pour ce que toute la força de leur nature & des esprits est emploiée à la concoction & digestion des viandes (d'où estant soustraite violentement par la speculation, il faut que la cõcoction deuiẽne maligne & laisse beaucoup de cruditez) que d'autant que la teste se remplit de vapeurs, qui brouillent l'esprit, & causent des douleurs si vous le bãdez trop fort. Au reste il faut qu'ils façent souuent

exercice corporel, ou prennent des medecines pour se purger. Si bien qu'encore qu'il semble qu'ilz viuent longuement quant au corps, toute-fois d'esprit & d'entendement ils ne viuent gueres, estans peu idoines aux fonctions de l'ame, & employans la plus part du temps au seruice du corps. Ce qui n'est autre chose qu'asseruir l'ame au corps, qui n'est que son esclaue. Telle vie n'est pas seante à l'homme, signamment au Chrestien, qui n'a autre bien que celluy de l'esprit, que l'ame acquiert par ses fonctions, & mortifications du corps & de ses sens.

XXXIX. Ioint que ceux qui sont de nature plus debile viuant sobrement, sont beaucoup plus asseurés de leur santé & longue vie, que ne sont les plus robustes, qui viuent desordonnément. D'autant qu'ils sçauent bien qu'ils n'ont point d'humeurs peccantes dans leur corps, ou point en telle quãtité qu'elles puissent engendrer des maladies: au lieu que les autres ne peuuent faillir de s'en remplir au bout de quelques années, dont à la moindre occasion, s'ensuiuent des putrefactions, auec des griefues maladies, & souuẽt la mort. Aristote, *en ses problemes*, tesmoigne que de son temps vn certain Philosophe, nommé Herodice, paruint à l'âge de cent ans, par le

moyen du bon regime, non-obstant qu'au iugement de tous il fut de complexion tres-debile & etique. Platon parle aussy de luy, *liu. 3. de repub. Galien liure de Marasmo, & au liure de conseruer la santé*, racompte que de son tẽps il y eut aussy vn Philosophe qui auoit composé vn liure pour enseigner le moyen de se conseruer en vie, sans vieillir. Et ores que meritoirement il le reprend cõme vne vaine inuention; si est-ce que le Philosophe a monstré par son exemple, que l'art n'estoit point du tout inutile & qu'elle luy auoit prolongé la vie. Car estant venu à l'âge de 80. ans, & tellement espuisé qu'il ne luy restoit que la peau, & les os, neantmoins il fit tant par l'art de sobrieté & de bon regime qu'il ne mourut qu'en se desseichant tout lentement. Le mesme Galien, *liu. 5. de conseruer la santé*, dit: *Ceux qui de leur naissance n'ont le corps foible & debile, par le moyen de la diete, paruiennent à vne extreme vieillesse, entiers de sens & libres de toute maladie & douleur.* Puis il adiouste de soy-mesme, *& moy bien que de ma naissance ie n'aye ny eu bonne disposition de corps, ny menê vne vie entierement libre; si est-ce qu'vsant de ceste mesme art, ie n'ay dés l'âge de 28. ans, sẽty la moindre maladie, sauf d'auẽture quelque fieure d'vn iour gaignée de lassitude.*

XL. Mourir sans douleurs.

Les gens sobres, n'arriuent pas seulement iusques à l'extreme vieillesse sans maladies ou douleurs, mais ils n'en sont pas affligez mesmes à la mort, d'autant que le lien de l'ame & du corps se dissould par vn simple desliément, resolution & consumption de l'humeur radicale, sãs faire força à la nature, ne plus ne moins qu'vne lampe s'esteint à faute d'huyle. Car ainsy que la lampe se peut esteindre en trois manieres, ou par força exterieure, comme d'vn vehement soufflé: ou par infusion de trop d'eaü, qui opprime ou corrompt la bõne liqueur de l'huyle, ou par la simple consumption de l'huyle; de mesme la vie de l'hõme (qui est semblable à vne lãpe ardante) s'acheue d'ordinaire en l'vne de ces trois façõs: ou par violẽce exterieure, cõme le fer, le feu, l'estouffemẽt: ou par abõdance & malignité des humeurs, qui opprimẽt, ou destruisent l'humeur radicale: ou par la consumption de l'humeur radicale, que la chaleur naturelle consume & resoult en air par longueur de temps, tout ainsy que l'eaü chaude, ou huyle chaude se consume & s'éuapore par le feu. Les deux premieres façons troublent grandemẽt la nature, & consequemment on y sent des vehemẽtes douleurs si la chose est de durée. Par ce que le tempe-

temperament eſt bouleuerſé par vne force contraire, & le lien de nature ſe diſſout par violence. Mais au troiziéme il n'y a preſque point de douleur, par ce que le temperamēt ſe diſſout tout bellement par dedans, & l'humeur radicale primitiue (enquoy la vie cōſiſtoit principalement) ſe conſume enſemble auec la chaleur naturelle. Car alors que ceſte humeur ſe diminue, ſe diminue quāt & quāt la chaleur connaturelle, & l'humeur eſtant conſumée, la chaleur s'eſteint pareillement, comme il aduient és lampes. C'eſt ainſi que meurent la pluſpart de ceux qui ont gardé vne parfaite diete, s'ils ne ſont emportez par violence. Car comme par ce moyen ils éuitent les humeurs peccantes, il n'y à rien en eux qui puiſſe deſtruire & violenter leur tēperament, ou opprimer la chaleur naturelle: ce qui les fait viure neceſſairemēt iuſqu'à ce que l'humeur radicale primitiue ſoit tellemēt cōſumée auec la chaleur natutelle, qu'elle ne ſoit baſtante de retenir l'ame dans le corps. L'homme mourroit de meſme façon, ſi Dieu māquoit à luy cōſeruer la chaleur naturelle (bien que l'humeur radicale reſtaſt entiere) ou ſi l'humeur meſme ſe conſumoit tout à coup, par quelque vertu diuine.

XLI. Rend le corps agile.

La cinquiéme commodité, la sobrieté rend le corps leger, agile, vif, & prompt à tous ses mouuemẽs. Car la pesanteur & tardifueté prouient de la redondance des humeurs qui bouchẽt les voyes des esprits, assiegẽt & humectent trop les jointures. Lesquelles estãs ostées par la diete, la cause de ceste pesãteur & tardifueté cesse, & les voyes des esprits s'eslargissent. Puis la mesme diete fait bonne concoction & bon sang, & par ainsy plus d'esprits purs & nets, d'où prouient toute la vigueur & agilité.

XLII. Les profits que la vie sobre apporte à l'ame. Elle dõne vigueur aux sens.

Nous auons deduit cinq benefices que la sobrieté apporte au corps. Voions maintenant ceux qu'elle fait à l'ame : qui peuuent se reduire à nombre pareil.

Le premier est, qu'elle dõne santé & vigueur aux sens exterieurs. Car le sens de la veüe deuient hebeté principalement és vieilles gens, pour ce que les nerfs optiqués sont cõme assiegez de superfluité d'humeurs, ou de vapeurs : qui est cause que l'esprit animal seruant à la veüe, ou s'obscurcit, ou ne peut estre subministré en telle abondance qu'il faut pour voir fort clair. Cest empeschemẽt s'oste ou se diminue beaucoup par la temperance du boire & manger, & s'abstenant des choses qui rẽplissent la teste de fumées :

com-

comme sont toutes celles qui sont grasses, & sur tout le beurre pris en quantité, des vins forts, fortes bieres ou celles qui sont meslées d'herbes qui donnent en teste.

Le sens de l'oüie, s'empesche par la defluxiõ de quelque humeur superflüe & crüe, tõbant du cerueau sur l'organe de l'oüie, ou sur le nerf qui y sert. Car c'est par ce moyen que l'homme deuient sourd, ou oit dur du costé de la defluxion. Telle defluxion est aisemẽt diuertie ou preuenüe par la sobrieté: & estãt ja formée, cõme auant que d'estre inueterée, elle se peut guarir par medecines ; de mesme se peut elle guarir par la diete : signãmẽt si on se sert de quelques choses purgatiues. XLIII.

Le sens du goust aussy se gaste principalemẽt par des mauuaises humeurs, abbreuuans l'organe : cõme si les humeurs choleriques, aigres, ou salées saisissẽt la lãgue ou la gorge (soit qu'elles prouiẽnent de la teste ou de l'estomac, duquel la tunique interieure se cõtinue auec ces organes) tout semblera amer, aigre, ou salé. Ce vice se corrige par la diete, qui fait aussy que les viandes cõmunes & le pain sec goustẽt mieux à l'hõme sobre & moderé, & luy donnent plus de volupté, que ne font les viandes precieuses & exquises à celuy qui est addonné à sa bouche. Car ostant XLIIII.

les ſucs vicieux, qui infectoient l'eſtomac & l'organe du gouſt, & faiſoient perdre l'appetit, par le degouſt; l'appetit reuient auec le vray gouſt & naif plaiſir des viandes; de meſme façon la ſobrieté conſerue les ſens du flairer & du toucher.

XLV. Ie confeſſe neantmoins, qu'à la fin la longue vieilleſſe rebouche grãdement, & eſteint preſque la vigueur des ſens, principalement de la veuë, & de l'ouïe, d'autant que le temperamẽt des organes (auſſy bien que des autres parties) ſe diſſould petit à petit, l'humeur radicale & la chaleur naturelle s'eſtant peu à peu conſumée: qui eſt cauſe que le tẽperament deuient plus ſec qu'il ne conuient pour l'operation des ſens, & que tous les conduits & pores ſe rempliſſent de pituite & flegmes froids, qui ſont le plus cõtraires aux fonctiõs de l'ame. Car comme les perſonnes vieilles ont le tẽperamẽt du corps interieuremẽt tres-ſec & tres-froid; ainſy ſont ilz tres-humides de ſucs prouenans des excremẽs, de ſorte que la vieilleſſe n'eſt autre choſe que froidure & ſeichereſſe du temperament, cauſée de la conſumption de l'humeur radicale, & de la chaleur naturelle, qui neceſſairemẽt eſt accompaignée d'abondance de pituite & d'humeurs froides eſparſes par tout le corps.

La

La deuzième commodité, est que la sobrieté ou diete diminué & addoucit grandemēt les passions de l'ame, signammēt celles du courroux & de la melancholie, y corrigeant l'excés & l'impetuosité desordonnée. Elle fait le mesme au regard de ce qui delecte le gouster & le toucher : si bien que ceste façon de viure doit aussy estre fort estimée pour ce regard. Car c'est vne chose laide de ne sçauoir commander à la cholere, d'estre sujet à la melancholie, & aux noirs soulcis de la fantasie, d'estre esclaue de la bouche & du ventre, & de se laisser porter impetueusemēt & à l'aueugle à la gourmandize & aux lubricitez. Et non seulement laid & contraire à la vertu, ains aussy nuisible à la santé & fort des-hōneste. La sobrieté remedie aysement à tous ces maux, soustrayant & corrigeāt les humeurs qui en sont la cause : car il est tres-certain (au iugemēt des Medecins & Philosophes) que les humeurs sont cause de ces passions, comme aussy l'experience l'enseigne. XLVI. Modere les passions.

Par cecy nous voyons que l'abōdāce des humeurs bilieuses, rēd les hōmes choleriques & precipitez : que l'humeur melancholique les tüe par des continuelles craintes & tristesses : si cest'humeur s'enflamme au XLVII.

cer-

cerueau, elle leur cause des frenesies & folies: si quelque humeur aigre s'attache aux tuniques de l'estomac, elle engendre vne perpetuelle faim & gloutõnie : que s'il y a affluẽce de sang bouillant, il les prouoque à luxure, signãment s'il y à de la matiere flatüeuse. La raison est que les affectiõs de l'ame suiuent l'apprehension de la fantasie, selon que la Philosophie nous fait cognoitre : & l'apprehension de la fantasie se conforme à la disposition du corps & des humeurs qui y dominent. Cause pourquoy les choleriques ne songent que de feuz & & de flammes, de guerres & de tueries : les melancholiques, rien que de tenebres, funerailles, tombeaux, spectres, fuites, fosses & toutes choses tristes : les flegmatiques, de pluyes, estancs, fleuues, inondations, noyemens, & naufrages. Les sanguins, de voler, courir, banqueter, chanter & aymer. Car les songes ne sont que des apprehensiõs de la fantasie, dans l'assoupissement des autres sens. Par où comme en songeant, de mesme en veillant, la fantasie apprehend beaucoup de choses conformement à l'humeur & qualité prédominante; principalement au premier rencontre de l'objet, auant que la raison l'ait reiglé & corrigé.

Telle-

Tellement que l'excés de ces humeurs desreigle & peruertit l'estat naturel & l'apprehésion de la fantasie. Car la bile & cholere, entant que tres-amere & tres-contraire à la nature, est cause que la fantasie apprehend la parolle ou action d'autruy, ou toute chose desplaisante, comme contraire à soy, ennemie & iniurieuse : & d'autant que c'est vne humeur ardante & impetueuse, elle fait que l'apprehésion est soudaine & vehemēte, & qu'elle incite à repousser & végerle mal promptement & sans delay. L'humeur melancholique est pesante, froide, seiche, engourdie, aigre, noire & fort facheuse au cœur : qui est cause que la fantasie apprehend le tout comme facheux, ennemy, triste & tenebreux. Mais à raison de sa froidure & de sa pesanteur, elle n'incite point à se guarantir & repousser le mal comme fait la cholere, qui est soudaine : Mais elle fait craindre, fuir & tarder. La pituite & flegme, est froid & humide, qui fait son apprehension, en tout & par tout, tardifue, languissante, sans vigueur, viuacité & alegresse. Tellement que la bile & cholere, fait l'homme facile au courroux, precipité, soudain, audacieux, vehement, quereleux, morgueux, qui se desdaigne, iure, maudit,

crit,

crit, & tempeste à tout. De la prouiennent tant d'iniures, combats, blessures & meurtres qui se passent entre les hommes. Car ce qui se fait quand on est yure, procede communement de fureur de la cholere, le vin y donnaut de la pointe & du feu. La melancholie fait les gens tristes, pusillanimes, craintifs, solitaires, pensifs, desesperés. Et comme la bile & cholere, tandis qu'elle est en sa ferueur, renuerse le bon iugement de l'ame; de mesme la melancholie le fait continuellement: signamment celle qui possede le cerueau, ou, d'vne humeur hypocondriaque, fait monter des vapeurs noires vers le cœur & la teste. La pituite & flegme, fait les gens lásches, langoureux, songears, peureux, oublieux & inutiles à toutes belles choses. Car ores que ceste humeur ne soit pas si facheuse au corps cõme la cholere & melancholie; si est elle neãtmoins fort contraire aux fonctiõs de l'ame: par ce que de sa froidure elle rebouche & hebete la vigueur des esprits: & de son humidité, humecte par trop le cerueau, & les conduits des esprits.

XLVIII. Tous ces maux se remedient, en grande partie par la sobrieté & diete: d'autant que, par son moyen, les mauuaises humeurs se dimi-

diminuent peu à peu, la nature les consumant, ou chassant, signamment parmy quelques medicamens purgatifs. Puis l'intemperature du corps se corrige, luy subministrant du sang pur & temperé, sans cruditez ou humeurs superflües, ny aucune mauuaise qualité. C'est de là que nous voions que les personnes sobres sont douces, affables, beningnes, ioyeuses, traitables & moderées en tout. Car ce suc bening de la nature, fait les affections & les meurs benignes : comme le suc maling de la cholere & melancholie excessiue en quãtité ou qualité, les rend aussy malignes & farouches. Voire mesmes les mauuaises humeurs ne font pas seulement monter les passions; mais, par certaine sympathie & correspondãce, elles s'allument & renforçẽt aussy par les mesmes passions : & estans allumées & roborées, la passion s'augmente & confirme d'auantage. L'on le voit en l'humeur bilieuse & cholerique sur-abondante : qui (par le moyen de l'apprehẽsion de la fãtasie qu'il à viciée) suscite la passion d'ire: laquelle (par certaine correspondãce & sympathie) enflamme les esprits & l'humeur cholerique : laquelle estant allumée, fait que la fantasie apprehende la chose plus

fortement, & auec plus de vehemence, & que l'iniure ſemble plus grande qu'au parauant: dont l'eſmotion de l'ire s'augmente & corrobore: ſi bien qu'aucunes-fois elle paſſe en fureur, lors que la fantaſie s'arreſte longuement dans l'imagination de l'iniure: n'y aiant partant meilleur conſeil, que d'en diuertir la penſée: puis que la conſideration en eſt nuiſible au corps & à l'ame.

Semblablement, l'humeur melãcholique (par le moyen de la fantaſie) excite la triſteſſe, ſans qu'il y en ait du ſuiet; la triſteſſe (par certaine ſympathie) ſerre le cœur, & empeſche qu'il ne s'eſlargiſſe pas: qui eſt cauſe que l'humeur melãcholique ſe bruſle, & deuiẽt plus maligne: parce que les fumées noires ne ſe peuuent diſſiper: eſtant rendüe pl⁹ maligne, elle accroit la paſſiõ de triſteſſe, & cauſe ſouuent des deſeſpoirs & reſolutions funeſtes.

XLIX. *Le troiziéme profit de la ſobrieté*, eſt la conſeruation de la memoire: laquelle s'offenſe ordinairement de l'humeur froide, occupant le cerueau, qui trauaille principalement les intemperans, & les vieux. Car ceſte humeur bouche les plus eſtroites voyes des eſprits: refroidit & engourdit les eſprits meſmes: d'où vient que les ap-

Conſerue la memoire.

prez

prehensions sont lentes, langoureuses & respandües, & abandõnent souuent l'hõme tellement au milieu de son discours, qu'il ne sçait ce qu'il a dit, ou dequoy il à parlé: & qu'il demande à ses compagnons, dequoy parlions nous? Ce qui peut aduenir en trois manieres: 1. par ce que l'esprit animal (dont la fantasie se sert pour se resouuenir, & en toutes ses actions) en sa legere course est vistement intercepté par l'humeur flegmatique: ce qui fait cesser l'apprehension, & cõsequẽment la recordation. 2. par ce que l'apprehension à esté langoureuse & sans reflexion: & ce à faute d'esprits, ou à cause de leur ineptitude: laquelle partant n'a esté bastante de laisser apres soy aucune traçe qui soit suffisante pour la recordation. Car toute recordation se pratique immediatement à l'endroit de noz actions & point (sinon mediatemẽt) à l'endroit des obiects d'icelles. Car ie ne me recorde pas proprement que Pierre est mort: mais bien, que ie l'ay veu, ou oüy, ou leu, &c. qu'il est mort. Donc ou qu'il n'y a aucune reflexion sur noz actions, il n'y peut rester vestige suffisant à la memoire. 3. par la seule ineptitude des esprits. Car combien que le vestige soit aucune-

cune-

cunement suffisant de sa part, toutes-fois il arriue souuēt que, par défaut, ou impurité, ou engourdissemēt, ou trop grande ferueur des esprits, nous n'en puissiōs vser deüemēt par la recordation. Ainsi aduient par fois que l'on perd presque toute la memoire, & qu'on oublit toutes les sçiences : comme quand l'abondāce d'humeur froide bouche les plus estroits cōduits du cerueau, & engourdit les esprits: humectant & refrigerant par trop toute la substance du cerueau.

L. Tout ce mal se chasse ou se guarit merueilleusement par la sobrieté, & bon regime: comme s'abstenant de boisson chaude & fumeuse, si ce n'est en petite quantité. Car bien que le vin soit chaud; neantmoins en beuuant souuent, & beaucoup, il engendre des maladies froides : à sçauoir des distillations, toux, pesanteurs, apoplexies, paralysies, d'autant qu'il remplit la teste de vapeurs : lesquelles y estans refroidies, s'espaississent en des flegmes froids, qui sont cause de ces maux. Sy ne doit-on seulement s'abstenir de boisson chaude, & fumeuse ; mais aussy de toute abondance de choses humides, vsant de diete seiche, autāt que faire se peut. Laquelle, ou n'engendre pas d'humidité super-

perflüe, ou eftant engendrée la confume, & confequemmẽt ofte les obftructions qui en prouenoient, lafche les voyes des efprits, deflie les efprits mefmes, & les remet en deu eftat : rendant au cerueau fon naif temperament, & le faifant idoine d'auec l'efprit feruir à la fantafie & memoire.

Profit quatriéme, c'eft vne vigueur d'efprit à excogiter, ratiociner, inuenter, iuger: & vne aptitude de reçeuoir des illuftrations diuines. D'ou vient que les hommes addõnez à l'abftinẽce, font vigilans, circũfpects, pouruoians, de bon confeil & iugement. S'il eft queftion des arts & fçiences, ils excellent aifement en tout ce qu'ilz auront appliqué leur efprits. Ilz s'employent auec grande facilité, volupté, & gouft fpirituel, à l'oraifon, meditation, & contemplation. Comme il fe void par l'exemple des ançiens Peres & Ermites, qui eftans tres-abftinens, fe monftroient toufiours gays d'efprit, & paffoient les nuits entieres en l'oraifon, & meditation des chofes celeftes, auec fi grãde confolation de l'ame, qu'il leur fembloit d'eftre en paradis, & qu'ilz ne fe donnoient de garde du temps qui s'efcouloit. Par ce moyen ilz font paruenuz à vne extreme fainteté & familiarité auec Dieu,

LI. maintient la vigueur de l'entendement.

& ont esté ornez de don de prophetie & de miracles, & se sont rēdus admirables à tout le monde Car comme ilz auoient tousiours l'esprit esleué & fiché en Dieu, ilz meriterent aussy que Dieu s'inclinast vers eux, les illustrant particulierement (selon le *Pseau. 33. Approchez vous de Dieu, & soyez esclairez*) leur communiquant ses secrets & se seruant d'eux à des grandes merueilles: à fin que le monde entendit, combien leur vie estoit aggreable à sa diuine Majesté, & qu'on s'esuertuast à les venerer, & imiter.

LII. Il y en a encore plusieurs maintenant qui par le moien d'abstinēce, se guindēt iusques au plus hault point de sapience & vertu Chrestienne : & quelques-vns se rendent admirables par la multitude de leurs escrits & singuliere doctrine. Ce qui ne se peut faire sans la sobrieté: & si quelcun s'y vouloit efforçer au contraire, il se feroit mourir deuant le temps. Sans l'assistence de ceste vertu il n'y a moyen de dompter ses passiōs, ny d'acquerir tranquillité de l'ame, ny de s'acquiter auec facilité & gayeté des fonctions de l'esprit es choses diuines, ny de paruenir à aucun insigne degré de saincteté. La sobrieté est la base & le fondement

mēt de toutes ces choses, selon qu'enseigne *Cassian li. 5. de la gourmandize. c. 14. & 17.* Et tous les saincts qui ont voulu bastir la haulte tour de perfection Euangelique, ont commençé par la sobrieté, comme estant le fondement de tout l'edifice spirituel.

N'importe pas, qu'on dit que la foy est le fondement des autres vertus, & consequemment de toute la structure spirituelle. Car il est bien vray que la foy est l'intrinseque & premier fondement sur lequel les autres vertus s'appuyent directement: mais l'abstinence est le fondement exterieur, secondaire, & subsidiaire : entant qu'elle oste tout ce qui ou empesche l'vsage de la foy, & la fonction & operation de la puissance intellectiue, ou bien la rend difficile, mal plaisante, & labourieuse : fournissant quant & quant les aydes qui rendent les fonctions de ceste puissance illustres, faciles & delectables. Car tout le profit spirituel depend de l'vsage de l'entendement, & de la foy qui y reside. D'autant que nous ne pouuōs aymer quelque bien, ou profiter en son amour : ny hayr le mal, ou auançer en la hayne d'iceluy, sans que l'entendement le propose, pour esmouuoir l'affection. Tellement que quiconque aura la grace LIII.

d'auoir tousiours les choses diuines & celestes deuant l'esprit (comme les Apostres & plusieurs hommes Apostoliques ont fait) il mesprisera aisement toutes les choses terriennes, & attaindra à vn grand degré de saïnteté & merites, & consequēment à vne rare & illustre couronne de gloire au ciel. Par ce que la volonté se conforme facilement au iugement de l'intellect, quand il luy propose la chose nō pas soudainemēt & comme en passant: mais continuellemēt, & viuement. Dont il appert, que tout ce qui empesche ou brouille les fonctions de l'ame, ou les rend difficiles & labourieuses, est le plus souuent cause, qu'on ne se perfectiōne pas grandement ny aux estudes & disciplines, ny à la pieté, ny en sainteté de vie: mais ce qui les rend aisées, prōptes, illustres, & delectables, fait l'homme fort idoine & capable pour auec facilité & volupté entēdre aux choses spirituelles, & mōter iusques au comble de sapience & sainteté.

LXIIII. Doncques puis que la sobrieté à ceste vertu, que d'oster tout ce qui empesche la consideration de l'ame, ou bien la rend facheuse & mal plaisante: & de plus fournit ce qui la fait legere & plaisante; c'est auec raison que nous l'appellons fondement secondai-

condaire de la sapience, & du profit spirituel : se voyant cy dessus en quelle maniere elle le fait. Car ce qui empesche la speculation & la rend difficile, c'est la trop grande humidité du cerueau, l'abõdance des vapeurs & fumées, l'obstruction des conduits du cerueau, la trop grande affluence de sang, la chaleur des esprits prouenante du sang ou de la cholere, les vapeurs choleriques ou de melãcholie aduste qui montent à la teste, l'humeur cholerique ou melancholique qui occupe le cerueau.

Tous ces empeschemens n'estans encore arriuez, se preuiennent par la sobrieté, afin qu'ilz ne s'y glissent pas : ou estans ja nés, se surmontent & corrigent petit a petit, auec quelque ayde de medicamens, s'il en est besoing, signamment au cõmençement, si le mal n'est inueteré & incurable : comme il aduient par fois quand la melancholie & pituite occupent du tout la ceruelle, qui cause vne stable & permanente frenesie. La sobrieté n'oste pas seulement les empescemens de la speculation, mais subministre aussy les moyens propres à bien speculer : à sçauoir du bon sang, & consequemment des esprits purs & bien temperez, & vn temperament conuenable

au cerueau. Parce que le temperament du cerueau mesme, ayant par l'intemperance esté rẽdu ou trop humide, ou trop froid, ou trop sec, ou trop chaud, par la diete se corrige peu à peu & se reduit à mediocrité.

LV. Ce fruit de sobrieté doit estre tenu en tres-grande estime. Car il ny a rien de plus souhaitable à vn homme Chrestien, & principalemẽt au Religieux que de ioüir en lõgue vieillesse d'vn esprit sain, alegre, prõpt & vif à toutes ses fonctions. D'autant que c'est vne chose de soy fort plaisante, & qui nous apporte du grand bien spirituel, si nous voulons. C'est alors que la longue experience des années passées au decours des âges precedens, nous fait cognoistre plus clairement & mespriser tout à fait la vanité du monde : que nous goustons mieux les choses celestes, & vilipendons les terrestres : que nous auons tousiours deuãt les yeux les choses futures qui approchent, pour nous y preparer dignement : & alors toute la science & experience qu'auõs acquises dés la ieunesse, nous sert d'ayde, & nous en cueillons les doux fruits.

Lors les affections & petits troubles de l'ame estant accoisés, nous pouuons auec grande volupté & facilité, vaquer

à

à l'oraison & à la meditation des choses diuines, à la lecture de la saincte escriture & des saints Peres, ruminer continuellement quelque chose pieuse ou quelque sentéce de la sainte escriture, à l'exemple des saints Peres: dire les heures canonialles auec singuliere attention, & offrir le sainct sacrifice de la Messe auec grande reuerence & deuotion. C'est merueille combien grande est la facilité, volupté & consolation que la sobre vieillesse sent en tous ces exercices de l'ame, & consequemment combien de merite & de gloire l'on s'en peut acquerir.

C'est ce qui m'a principalemēt poussé à faire ce traité, pour recōmāder vn si grand bien aux gens pieux, & signāmēt aux Religieux, àfin qu'ils puissent aussy viure en lōgue santé, seruir Dieu auec grande facilité & gayeté, se faire capables & susceptibles de diuines inspirations & illustrations, & s'accumuler des tres-grands thresors de bōnes œuures. Il ne faut pas faire beaucoup d'estat de longue vie, & elle n'est gueres profitable, seruant plustost au monde qu'à Dieu, & s'addonnant à l'auarice, ou à l'ambition, ou à la volupté: mais si elle est totalement asseruie à Dieu, & employée aux exercices de vertu; il la faut estimer grandement, & LVI.

elle eſt tres-vtile. Doncques bien que la ſobrieté ait ceſte vertu que de rendre le corps ſain & l'ame gaye, non ſeulement à ceux qui ſont addonnez à la piété, mais auſſy à ceux qui ſuiuent le monde; ſi eſt-ce toutes-fois qu'elle doit eſtre particulierement cherie de ceux qui ayment la pieté, & tachent ſur tout de plaire à Dieu: d'autāt qu'elle leur cauſe vne tres-grande volupté meſme en ceſte vie, & par-apres vne tres-abondante moiſſon en toute eternité.

LVII. La ſobrieté mitige les aiguillons de la chair.

Profit cinquiéme: La ſobrieté eſteint l'aiguillon de luxure, & accoiſe merueilleuſement les tentations de la chair, cauſant vne grande trāquillité entre-elle & l'eſprit. Quelcun dit bien: *Sans pain & vin, venus à froid*. Tous les grans Saints s'en ſont ſeruis de remede contre ce mal. Et certes apres la grace de Dieu, il n'y en a point de plus efficacieux: par ce que la ſobrieté en ſouſtrait & la matiere, & la cauſe impulſiue, & la cauſe excitante: qui conſiſtent en l'abondance & ſuperfluité des humeurs & des eſprits animaux: leſquels excitent l'imagination des choſes charnelles.

LVIII. La ſobrieté diminue & tempere peu à peu les vnes & les autres, en leur quantité & chaleur: faiſant abſtenir de puiſſans vins,

de

de fortes bieres & d'autres choses chaudes, & flatüeuses, du moins iusques à ce qu'on soit paruenu à vne mediocrité: qui est cause que ces imaginations cessent d'elles mesmes, ou se reiettent facilemēt (si ce n'est que par fois le diable les suggere par la permission de Dieu) à telles enseignes que d'ordinaire les personnes sobres en sont libres, & rarement vexées. N'y ayant affluence de matiere, & des autres causes, la sobrieté empesche facilement qu'il ne s'y en engendre pas: nous reglant de ne boire ny manger non plus que la sustentation du corps requiert. Car elle ne mesure point la quantité de ce qu'elle prend à l'appetit, qui est tres-fallacieux; mais par raison, laquelle regarde ce qui est conuenable à la conseruation du corps, & aux fonctions de l'ame, & combien qu'il y en faut.

LIX. Cause pourquoy l'appetit est fallacieux.

L'appetit est fallacieux, pour deux causes La 1. pour ce qu'il n'appete pas seulement autant qu'il est necessaire à la conseruation du corps; mais aussy autant que peut seruir à la generation. Car le desir de boire & manger à esté donné à l'homme & aux autres animaux, pour ces deux fins: à sçauoir, à la conseruation de la personne & à la propagation de l'espece. Par où la raison dicte

à ceux qui veulent viure chastement & estre libres des aiguillõs de la chair, qu'il ne faut pas obeir à l'appetit, ains seulement y satisfaire à moitie : à sçauoir pour autant qu'il appete ce qui est necessaire à la sustentation du corps. Moyennant quoy il n'y aura iamais telle superfluité d'humeurs, qui ne soit necessaire à la nourriture.

LX. L'autre cause pourquoy l'appetit est fallacieux, est par ce qu'il appete souuẽt beaucoup plus qu'il n'est besoing ny à l'vn ny à l'autre de ces deux fins: à sçauoir à la sustẽtatiõ du propre corps, & à la propagatiõ de la nature: & ce, ou pour la mauuaise dispositiõ de l'estomac, cõme il arriue à ceux qui ont vne faim canine & insatiable, & lors que l'humeur melancholique s'est attachée aux tuniques de l'estomac, ou pour les saulces & desguisemẽs des viãdes, qui par leur varieté & saueur nouuelle prouoquent cõtinuellemẽt des nouueaux appetits & la gloutõnie. Cause pourquoy (selon le commun aduis des Medecins) ceux qui sont amys de sobrieté & chasteté, voire tous ceux qui ont soing de leur santé, doiuent sur tout fuir telle varieté & tant de saulces des viandes, comme nous auons dit icy dessus. Dont il appert clairement que la sobrieté & abstinence

nécceà beaucoup plus de force à dompter la luxure, que les autres afflictions corporelles, les cilices, difciplines & trauail des mains : qui ne font qu'affliger le corps au dehors, & ne touchent que la peau, fans attaindre à la caufe du mal, qui eft cachée au dedans. Mais l'abftinence retire la caufe mefme hors des fibres & veines plus intimes, & reduit le temperament de nature à mediocrité. Tellement qu'il la faut confeiller à tous ceux qui sōt tourmentés de ce mal : lequel eft le plus grand combat que le Chreftien ait en ce monde, fignamment en fleur d'âge & lors que la nature eft encore robufte.

Nous auons parlé iufques icy des fruits & profits de la fobrieté, qui fe pourroit aifement confirmer de point en point par les tefmoignages des faints Peres : mais ie les obmets à caufe de brefueté : me contentant feulement de la fentence de Saint Chryfoftome, *homel.* 1. *du ieufne*, où il dit en ces termes : *Par le ieufne nous imitons les Anges autant que nous pouuons, & nous mefprifons les chofes prefentes: c'eft l'efcole de prieres, la nourriture de l'ame, la bride de la bouche, l'addouciffement de la concupifcence, comme il eft tres-bien cognu à ceux qui ieufnēt : il amol-* LXI.

lit

lit la fureur, reprime le courroux, accoise les flots de nature, excite la raison, esclarcit l'ame, allege la chair, chasse les saletez nocturnes, oste les douleurs de teste, éclaircit et les couleurs & les aspects. Ceux qui ieusnēt ont les gestes bien composez, la langue prompte, les pensées droites, &c. Voyez le mesme *homil. 1. sur la Genese. S.* Basile dit beaucoup de choses semblables, *orat. de Ieiunio. S. Ambroise liu. de Elia & ieiunio. S. Cyprien orat. de ieiunio, & d'autres.*

LXII. Si la sobrieté est facheuse?

Quelqu'vn dira, que ceste escharce diete est fascheuse, entant qu'elle tourmente l'homme d'vne perpetuelle faim: qu'il vaut mieux partant mourir bien tost, que auec tant de peine trainer vne miserable vie, selon la repartie de celluy qui ne voulut se laisser sier la iambe, disant: *la santé ne vaut pas de si grandes douleurs.*

Ie respons, qu'il est bien vray qu'il y à vn peu de fascherie au cōmencemēt, à cause de la contraire accoustumance, & de la distension de l'estomac: mais que ceste facherie s'oste peu à peu. Car il ne faut pas qu'on passe tout à coup d'vne extremité à l'autre: mais tout bellemént, retrenchant tous les iours quelque peu iusques à ce qu'on soit venu à la iuste mesure: selon qu'Hippocrate ad-

aduife fouuent. Car par ce moyen l'eftomac fe retire petit à petit fans peine, & l'auidité qu'on fentoit au-parauant, eft oftée. L'eftomac eftant reduit à fon point, il n'y a plus nulle peine en la fobrieté & diete, d'autant que cefte petite quantité refpõd prõpremẽt à fa capacité & à fes forces. Par ou nous voyõs qu'au cõmençement du Carefme plufieurs ont difficulté de ne pas déjeuner comme il fouloient faire : mais ilz s'en font petit à petit, & la difficulté fe paffe par l'vsãce: voires plufieurs fe trouuent fi bien auec l'abftinence, qu'ilz ne veuillent plus des-jeuner par apres. D'autres experimentent le mefme à ne point fouper. De mefme dés qu'on s'y eft vn peu accouftumé, il n'eft pas fafcheux de s'abftenir d'aucunes viandes qui ne font gueres faines ; ores que la bouche les appete & defire. Donc il eft faux ce qu'on obiecte que la diete ou vie fobre tourmente l'homme d'vne perpetuelle faim.

Secõdement ie refpõs: Qu'ainfi foit, qu'on fente long temps quelque peu de facherie en telle diete (ce qui n'eft point) neantmoins il faut penfer que ce peu de peine fe recompenfe de beaucoup de grands fruits, & profits. Car la diete fobre de- LXIII.

chaffe

chasse les maladies, fait le corps agile, sain, pur & net de toute puanteur & ordure, donne longue vie, cause des sommes doux & paisibles, rend les viãdes communes sauoureuses & aggreables : donne integrité aux sens, vigueur à la memoire, subtilité & clarté à l'entendement, auec vne belle disposition à receuoir les diuines illustrations : elle accoise les passions, chasse le couroux & la tristesse, & rõpt l'impetuosité de la luxure. Bref elle remplit le corps & l'ame de tresgrand biens : de sorte que meritoirement on la puisse nommer mere de santé, ioye, sapience, & de toutes vertus.

LXIIII. Les dõmages de l'intemperance.

Au contraire la petite & courte volupté que la vie desordonnée donne à la gorge est chastiée d'vne infinité de maux & miseres. Car elle greue le ventre de son fardeau, destruit la santé, amene beaucoup de maladies, rend le corps sale, puant, ord, plein de morue & d'excremens : elle enflamme la luxure, & assuiettit l'ame aux passions, rebouche les sens, debilite la memoire, obscurcit l'esprit & le iugement : finalement elle hebete l'ame, & la rend plus inepte à toutes ses fonctiõs : aux estudes, à l'oraison à la Meditation, & à toutes choses sublimes & salutaires : d'où vient qu'on fait moins

de

de progrés és plus nobles sciẽces, en sainteté de vie, & aux merites de bõnes œuures. Mais quel & combien grand est-ce bien, pour lequel nous endurons tant de maux? C'est vne courte & passagere volupté de bouche, qui ne dure qu'vn moment, se sent seulement tandis qu'on mache la viande, & qu'elle descend au ventre: chose vile de soy, & qui nous est commune auec les bestes, ne seruant qu'à la langue, au palais, & à la gorge, qui cause tãt de maux, & nous fait trouuer tant de difficulté en la sobrieté. Car s'il n'y auoit pas de volupté au boire & manger, il n'y auroit point de peine à s'abstenir. L'intemperance n'a rien de bon que ce vil & court plaisir de gorge, qui se passe en vn moment. N'est-ce pas vne chose miserable & indigne de l'homme que s'en rendre esclaue, & patir tant de maux & incommoditez pour vn tel sujet? Qu'on aualle d'aloëne & de fiel pour si peu de douceur!

Ces choses sont bien à cõsiderer & peser aux hommes prudens, signãment aux Ecclesiastiques, & gens consacrés à Dieu, qui font profession de vaquer aux fonctiõs de l'ame, & aux choses diuines. Car les considerant de prés, la sobrieté nous aggréera comme LXV.

bien legere & plaisante:& nous iugerõs l'intẽperãce horrible & detestable. Nous serõs honteux de nostre mollesse, nous aurons vergongne d'vne si grande bassesse & faitardise de nous rendre subjets à la bouche, obeir si seruilement à son rude empire, & ne resister pas à ses amorces & attraits tres-viles & de neant. Y-a-il chose au mõde plus laide & honteuse, que d'estre esclaue de son ventre? y-a-il chose plus folle que de se priuer de tant de biens (que la sobrieté apporte au corps & à l'ame) pour vn si petit plaisir, & s'exposer à tant de maux & incõmoditez que l'intẽperãce leur apporte. Que miserable est la cõdition de l'homme, que de s'assujettir à vne si grande vanité? s'aueugler & enuelopper dans de si grosses tenebres & erreurs, l'ame se laissant piper en ses iugemens & elections, comme dans vn songe, par le faux semblant d'vn bien delectable!

LXVI. Cecy soit assez dit de la Sobrieté, entant que c'est vn souuerain moyen & instrument pour conseruer la santé du corps, & la vigueur de l'ame iusques à l'extreme vieillesse, & s'acquerir des tres-grãds thresors temporels & spirituels.

A la miéne volonté que ce petit discours soit autant salutaire à tous, comme i'en prie le bon Dieu de tout mon cœur : finissant auec les parolles de Sainct Pierre: *Mes freres soyez sobres & veillez, par-ce que vostre aduersaire le diable va par tout pour trouuer quelqu'vn qu'il puisse deuorer, resistez-luy vaillamment par la Foy.* Car la sobrieté ne duit pas seulement à vaincre les tentations de la chair (qui terrassent la plus-part du monde) mais sert aussy contre toutes les autres: ne plus ne moins qu'elle auançe toute sorte de vertus, selon qu'il appert de ce qu'auons deduit cy dessus.

FINIS.

TRAITE DES PROFITS DE LA VIE SOBRE.

COMPOSÉ PAR LOVYS CORNARE VENETIEN.

1. La force de l'accoustumance.



L est tout certain qu'auec le temps, l'vsance ou accoustumance des personnes se tourne en nature, les contraint presqueà faire le bien ou le mal auquel ils se sont habituez, & que souuent elle peut plus que la raison : mesme que par la hantize des meschãs, l'homme de bien deuient meschant : & au contraire que celle des gens de bien reduit le meschant : tant de force & puissance à l'vsance & accoustumance.

2. Trois vices introduits en Italie, par accoustumance.

En suite de ce ie vois & cõsidere, que depuis nagueres, voires de mon temps, par le moyen d'icelle, ont esté introduites en nostre Italie trois mauuaises mœurs: à sçauoir, la flaterie & ceremonies de Cour : la vie & doctrine sensuelle de Luther, maintenüe d'au-

d'aucuns à tort par la coustume : & l'intemperãce : qui comme monstres cruelz de la vie humaine, ont priué la vie ciuile de toute sincerité, les ames de vraye religion, & les corps de bonne santé. Cause pourquoy i'ay proposé de traiter du dernier, pour faire cognoistre au monde que c'est vn abus, afin de l'exterminer, si faire se peut: esperãt que de bref quelque grãd esprit prẽdra la peine de refuter la flaterie, & la resuerie Lutheriẽne, & que par ce moyen, ie verray deuãt ma mort, ces trois abominations chaßées d'Italie, au restablissement de l'ançienne pieté & integrité.

Donc pour venir au point, ie dis que l'intẽperance est vne chose tres-pernicieuse, entant qu'elle a aboly la vie sobre, & vsurpé l'empire sur icelle. Et ores qu'il soit notoire qu'elle est vraye fille du vice de gloutonnie, & au contraire la sobrieté fille de la vertu de Temperance, si est-ce toutes-fois que celle-là est reputée pour acte d'honneur & largesse : & ceste-cy vituperée comme chicheté & taquinerie. Ce qui prouient de la force de l'accoustumance, que les sens & appetit sensuel ont introduit, ayans tellemẽt amorçé & enyuré les hõmes, qu'ilz ont laißé la bonne voye,

3. Il appelle intẽperãce, tout excez, tãt au manger, qu'au boire.

& pris le mauuais chemin, qui les conduit couuertement à des estranges & mortelles maladies, leur anticipe la vieillesse & les rend presque decrepits, auant l'âge de 40. ans : au lieu que la sobrieté les conseruoit auparauant en bonne santé, mesmes à l'âge de quatre vingt ans.

4. L'excés des banquets.

O miserable & mal-heureuse Italie ! ne voyez vous pas que l'yurongnerie vous à fait perir tous les ans plus d'hommes, que ne feroit la plus furieuse peste, ny plusieurs combats d'armes ? Que diray-ie de vos conuiues vrayement des-honnestes, qui se pratiquent maintenãt par tout, auec tant d'excez & si intolerables qu'il n'y a meshuy des tables assez bastantes & capables pour l'infinité des metz & viandes, qui font amonçeler plats sur plats ? quel moyen de viure dans ce grand luxe, & poison contraire à la vie humaine ? Qu'on y mette ordre pour l'amour de Dieu : puis qu'il est tout asseuré que sa Diuine Majesté y est griefuement offensée. Qu'on chasse ceste nouuelle mort, ceste peste inoüie du temps de noz ancestres, à fin qu'elle ne ruine tout à fait les corps & les ames. Comme par authorité publique on fait prouision de bõs grains : qu'on regle aussy l'employ & l'vsa-

sage

sage, à fin qu'il soit moderé, & conuenable à la santé des Citoyens.

Et pour tant mieux extirper cest abominable excez, que chascun en son particulier y apporte aussy du remede: se gouuernãt selon la simplicité de la nature (qui se contente de peu) gardant la mediocrité de la sainte Temperance, selon le reiglement de la raison, s'accoustumant à ne manger d'auãtage que la necessité ne requiert, & s'asseurant que le surplus n'est que maladie & mort. Qu'il considere que la volupté de la gorge se passe en moins de rien, mais que le dommage & facherie qu'elle apporte au corps, dure long temps, & tüe à la fin corps & ame. I'en ay veu plusieurs de mes amys, de tres-bel esprit, & noble condition, rauis à la fleur de leur âge, qui, viuans encore, seruiroient d'ornement au monde, & de soulas à plusieurs. Pour y obuier à l'aduenir, i'ay proposé de monstrer par ce petit discours, que l'intẽperance n'est qu vn abus, facile à oster par la sobrieté. Ce que ie feray tant plus volõtiers que plusieurs ieunes gẽs de grans esprits, m'y ont obligé. Car comme ilz ont veu leur parens emportez en âge fleurissant, & qu'à 81. ans, i'estois si sain & dispost, il leur à pris enuie d'y 5.

paruenir aussy : & ilz m'ont prié de leur dire la façon que i'y ay tenüe. Doncques pour satis-faire à leur honeste desir, & aider plusieurs autres, qui y voudront prendre regard, & ioüir du mesme benefice, ie declareray les causes qui m'ont fait quiter l'intemperance & embrasser la sobrietê, la forme que i'y ay tenüe, & ce que ceste bonne pratique à operé en moy : qui fera cognoitre clairement la facilité qu'il y a à surmõter l'intẽperance, & sur la fin i'adiousteray les grans fruits que produit la sobrieté.

6\. Les causes pourquoy l'Autheur à embrassé la vie sobre.

Ce furent donc les maladies (n'ayans pas seulement commencé à naitre, mais aussy fait des grans progrés en moy) qui m'ont donné sujet de quiter l'intemperance, à laquelle i'estois fort addonné. Par ou, joint mon mauuais temperament, l'estomac tres-froid & tres-humide que i'auois, i'estois tõbé en diuerses maladies, douleur d'estomac, mal de costé assez frequent, cõmençemẽt de goutes, vne presque cõtinuelle petite fieure, & perpetuelle soif : dont (apres plusieurs facheries & tourmens) ie ne deuois attẽdre que la mort : bien que selon nature i'en estois autant esloigné, que i'y approchois ja par l'intemperance. Or ayant esté ainsi trauaillé dés l'âge de 35. ans, iusques a 45.

(apres

(apres auoir pratiqué & esprouué en vain toute sorte de remedes) les Medecins m'aduiserẽt qu'il y en restoit encore vn, si ie m'en voulois seruir à bon escient : à sçauoir la vie sobre & bien ordonnée, comme ayant des tres-grandes forces au recouurement de santé, ny plus ny moins que l'excés & le desordre la gaste & ruine (selon que i'auois appris par experience) d'autant que celle-là conseruoit mesmes les hommes de mauuaise complexion, & decrepits en bõne disposition, ou que l'intemperance emporte aussy ceux qui sont en fleur d'âge, & de parfaite complexion, les chargeant de longues maladies, selon que la raison demonstroit aussy : entant que les causes contraires font des effets & operations contraires : l'art amende les vices de nature, les terres steriles & malignes sont rẽdues fertiles & fructueuses par le maniement de l'agriculture. Ilz y adiousterent de plus, que si ie n'vsois prestement de ce moyen, ie me verrois dãs peu de mois en tel estat, qu'il n'y auroit plus de remede, & que i'en mourrois tost apres. Ces raisons oüies, auec horreur de mort si hastée, & presśé incessamment de mes maux & douleurs ; ie fuz persuadé que c'estoit vrayement la temperance & intemperance

qui produisoit si diuers & contraires effets, & auec confiance d'eschapper la mort & me garãtir de toutes miseres, ie pris resolution d'embrasser la vie reiglée & ordonnée.

7. Le regime qu'ils me donnerent, c'estoit de ne boire ny manger que du vĩn & des viandes de malades (qu'on appelle) en petite quantité. Ilz m'auoient bien ordonné le mesme auparauãt: mais voulãt lors viure à ma mode, & desgousté de telles viandes, ie n'en faisois rien, & ne prenois que ce qui me goustoit, & quand ie sentois des ardeurs au dedans, ie beuuois en quantité des vins qui aggreoient à ma bouche, sans en rien dire aux Medecins comme les malades font ordinairement. Mais apres que ie me suis rengé à la temperance & raison, voyant qne la chose n'estoit pas difficile, sinon le propre & vray deuoir de l'homme; ie m'ay tellement attaché à ceste façon de viure, que ie n'y manquay iamais plus: experimentant dans peu de iours que cela me faisoit vn grand bien, & par la cõtinuation de moins d'vn an (chose presque incroyable) ie me vis tout franc & libre de mes infirmitez.

8. Estant guary, ie commençay à cõsiderer la vertu de la tẽperance, & discourir à part-

moy, que si elle auoit eu tant de forces que de vaincre tant de maux, & me donner entiere santé ; à plus forte raison elle me la conserueroit, corrigeant ma mauuaise complexiō, & corroboreroit la debilité de mon estomac. Si fis-je grande diligence à sçauoir les viandes qui seruoient à mon propos, & celles qui y estoiēt contraires, voulāt experimenter si celles qui estoient aggreables à la bouche, me feroiēt du bien ou du mal: & si le Prouerbe dōt les gēs friāds se defendēt, estoit veritable, *Ce qui goutte bien, nourrit*: & l'ay trouué faux. Car ie sentois que les vins forts & tres-froids, les melons & autres fruits, les laitües crües, les poissons, la chair de porc, les tourteaux, les legumages, les viandes de pate de farine, & semblables qui me goustoiēt le mieux du monde, m'estoient nuisibles. Ce qui me les à fait quiter, & m'arrester au vin qui estoit propre à mon estomac, en prenāt autāt qu'il pourroit aisement digerer : de mesme des viandes, en qualité & quantité, sans onques me rassasier tellement, qu'il ne me restasse encore quelque appetit quand ie sortois de table : selon le dire commun : *L'estude de santé, c'est ne se saouler des viandes.*

9. Par ce moyen, en moins d'vn an, ie fus deliuré des maux presque incurables (qui m'auoient trauaillé tant de temps) & preserué en apres des maladies qui me reprenoiẽt tous les ans, tandis que ie suiuois mes appetits : & la constance de mon entreprise m'a continué ce bon heur iusqu'à present, d'autant que la vertu & force du boire & manger pris à mesure, se communique au corps par la vertu admirable de sobrieté, les superfluitez s'en vuidẽt sans difficulté, & sans y laisser des mauuaises humeurs.

10. De plus i'ay eu soing de me cõtre-garder de trop de chaleur, de froidure, de veilles, de lassitude, d'excés au mariage, de demeure en mauuais air, de vents & ardeurs du soleil. Car cõbien que la santé gist principalement au boire & manger à iuste mesure ; toutesfois ces autres choses y ont aussi de la force. Si ay-ie fuy (autant qu'il m'a esté possible) la haine & melancholie, & d'autres perturbations de l'ame, qui interessent grandemẽt nos corps: & quoy que i'y chopasse aucunefois, c'estoit auec peu de nuisãce, par ce que l'experience m'a fait cognoitre que rien de tout cela n'offense gueres les corps qui sont à l'abry de la tẽperance, & gardẽt la mesure qu'il faut au viure, comme ie le puis asseu-

rer

rer auec verité, & Galene le cõfirme, disant: *Que l'ardeur du Soleil, les vens, les labeurs, & autres excez, ne luy ont oncques beaucoup nuy, à cause du bon et moderé regime qu'il tenoit, & qu'il n'en fut oncques malade qu'vn iour.* Mes amys pourront aussy tesmoigner, que (sans aucun notable inconuenient) i'ay souuent enduré des chaleurs, froidures & autres semblables incommoditez corporelles, aussy bien que des grandes facheries & afflictions d'esprit: ou que d'autres en ont beaucoup paty à cause de leur intemperãce. Car lors que mon frere, & quelques vns de noz amys virent, que des hommes puissans me faisoient vn procez de tres-grande importãce, ilz en prindrent vne telle melãcholie (qui d'ordinaire abõde és corps desordonnés) de peur que ie le perdisse, qu'ils en moururẽt deuant le temps, sans que i'en sentisse aucun mal (ores que la chose me touchast principalement) pour n'estre chargé de telle superfluité d'humeurs, que i'auois surmonté à prẽdre courage & croire que c'estoit nostre Seigneur qui (par vne singuliere prouidence) m'auoit enuoyé ce procez, pour me faire voir & cognoitre le bien que la vie sobre nous fait au corps & à l'ame, & que i'en serois victorieux: comme

il ad-

il aduint tost apres, à mon grand honneur, l'accroissemẽt de mes biẽs, & à ma tres-grã-de ioye, laquelle toutes-fois n'offensoit pas mon corps. Tellement que ny la melancholie, ny les autres passions de l'ame, ne nuisent pas aux persõnes sobres & biẽ reiglées.

11. Comme ne font mesmes les contusions & cheutes, qui d'ordinaire causent tant de mal, voires souuent la mort, à d'autres: selon que ie l'ay aussy esprouué à l'âge de 70 ans. Car allant vn iour à chariot, qui fut renuersé & trainé quelque espace par l'impetuosité des cheuaulx; i'en euz la teste & le corps tout espotré, le bras & la jambe disloquez. Les Medecins me voyant si mal traité, iugerent que i'en mourrois dans trois iours, m'ordõnans neãtmoins la saignée & purgatiõ pour empescher l'affluẽce des humeurs, l'inflãmation & la fieure, qui (à leur aduis) deuoit suiure tost apres. Mais considerant le bon regime que i'auois tenu tant d'années, & que mes humeurs seroient par tant si bien temperées & disposées qu'il n'en faloit craindre des grãdes esmotiõs ou amas; ie n'vsois pas de leur remede, &, faisant seulemẽt remetre mon bras & ma jãbe en leur lieux, auec application des huiles qui estoiẽt à propos, ie me guaris de tout point sans

aucun

aucun inconuenient ou alteration : ce que les Medecins tindrent pour miracle. D'où se peut inferer que les hommes sobres, ne sont gueres offensez de chose que ce soit.

I'ay aussy trouué par experience qu'il est tresdãgereux d'exceder son ordinaire, apres auoir long-temps gardé la reigle de temperance. Il y a quatre ans (qui fut le 78. de mon âge) que, par aduis des Medecins, & importunité d'amys, ie donnay vn surcroist à ma portion accoustumée, souz pretexte que la vieillesse ne se pouuoit sustẽter auec si peu de chose : que la nature ne doit pas seulement estre entretenüe tellement quellement, mais qu'on luy doit aussy subministrer quelque force & vigueur ; ce qui ne se fait que par le boire & mãger. Et quoy que ie soustinse au contraire, qu'elle se contentoit de peu : qu'auec ce petit ordinaire ie m'estois maintenu tant d'années en bonne santé : que ceste coustume m'estoit tournée en nature : que selon raison, lors que les ans croissent, & les forces decroissent peu à peu, la mesure de boire & mãger se doit plustost diminuer qu'augmenter : que le patient doit estre proportionné à l'agent : que la force de l'estomac se diminuoit petit à petit : que selon les deux Prouerbes vsités en Italie, 12.

12. Il est perilleux d'exceder le regime ordinaire.

Celuy

Celuy qui veut mãger beaucoup, qu'il mãge peu: (par-ce qu'en mangeant peu il prolonge sa vie) *& la viande restée fait plus de bien à celuy qui mange, que celle qu'il à mangé* (dautant que ce qu'on mange trop, nuit dauantage que ne profite ce qu'on mange moderement.) Si ne sceuz-ie me descombatre de leur cõtinuelles instances. Donc pour ne me monstrer opiniatre, & les gratifier; ie permis que ma viãnde fut augmentée de deux onçes tant seulement, & qu'au lieu de 12. que i'en prenois en vn iour (compris le pain, le iausne d'œuf, la chair & potage: le tout pesé exactement) ce fussent 14. & 16. au boire, au lieu de 14. Dont au bout de dix iours, d'homme ioyeux & plaisant que i'estois, ie deuins si melancholique & cholerique, qu'il n'y auoit rien qui me contentoit, & que ie ne sçauois ce que disois ou faisois: le douziéme iour il me prit vn mal de costé (qui dura l'espace de 22. heures) suiuy d'vne tres forte fieure cõtinüelle de 35. iours & nuits (se diminuãt toutes-fois de plus en plus apres le quinziéme) qui ne me laissa reposer vn seul quart d'heure, tellement qu'on iugeoit que i'en mourrois. Mais ie me reguaris moy-mesme, par la grace de Dieu, reprenãt ma premiere façon de viure:

ores qu'à l'âge de 78. ans, en plain hyuer, aux plus grandes froidures, & aiant le corps extrememẽt extenué : ni plus ni moins que durant tout le temps du bon regime, que i'auois gardé tant d'années, ie ne ſentis onques aucun mal ou indiſpoſition, que d'vn iour ou deux. Car comme la longue temperance auoit conſumé toutes les humeurs peccantes, elle ne donnoit pas lieu à la production d'autres, & le bon ſuc ne ſe pouuoit corrompre ou vicier (ſelon qu'il ſe fait és corps des vieillards, qui ne ſont pas ſi bien reglez : leur cauſant d'ordinaire la mort) mais ce nouueau deſreglement n'eut pas tant de priſe ſur moy, ores que le mal fut tres-grief.

D'où on void clairement, ce qu'opere le bon ordre, & le deſordre, la temperance diſ-ie & l'intemperãce : l'vne m'aiant maintenu tant d'années ſain & diſpoſt: & l'autre, à l'occaſion d'vn ſi petit excés, rẽuerſé tout court. Si le monde eſt ſouſtenu par l'ordre, ſi noſtre vie depend de la harmonie & proportion des humeurs & elemens, ce n'eſt pas merueille qu'elle doiue eſtre conſeruée par des reigles & ordonnances, & que le deſordre la gaſte & ruine. L'ordre rend toutes les diſciplines plus faciles, fait triom-

13. La vie ſobre tres-bõne medecine des maladies.

fer

ser les armées, cõserue & affermit les royaumes, villes & familles en toute paix & tranquillité. D'où ie conclus que la vie sobre & bien ordonnée est le plus asseuré moyen & fondement de bonne santé & longue vie, la vraye & vnique medecine de plusieurs maladies. Ce qui ne se peut nier, le considerant de prés. Quand le Medecin visite le malade, il luy prescrit tout au premier certaine mesure au boire & manger, & de mesme apres qu'il est guary ponrautãt qu'il aime sa santé. Moyẽnant quoy sãs doubte il se porteroit bien par-apres, tenãt le mesme regime, qui retrencheroit toutes les causes de maladie, sans qu'il auroit plus besoing de medecins ou medecines : voires il se feroit luy mesme tres-parfait medecin, faisant des remarques & prennant regard à ce qui conuient : cõme à la verité personne ne peut estre parfait medecin â d'autres, qu'à soy-mesme: Pouuãt par diuerses experiences cognoitre la condition de sa nature, les proprietez cachées & secretes d'icelle: le boire & manger qui luy est propre, & la mesure qu'il y doit tenir. Ce qui n'est pas si aisé à cõprendre en autruy : s'y requerãt vne lõgue experiẽce & tres-exacte obseruation, qui est difficile d'auoir és autres: la diuersité

des

des tẽperamens estant plus grãde, que n'est celle que nous voyons aux visages. Qui croiroit que le vin vieil nuit à nõ estomac, & que le nouueau luy fait du biẽ? que le poiure m'eschauffe moins que la canelle? y-a-il Medecin au monde, qui m'auroit sçeu faire entendre ces deux proprietez occultes, si i'ay eu de la peine à les recognoistre moy-mesme, par longue experience? Or puis que l'homme n'a pas meilleur Medecin que soy mesme, ny meilleure medecine que la vie sobre, c'est raison que nous l'embrassions tous à bon escient,

Si faut-il cõfesser que les Medecins sont bien necessaires & à estimer pour recognoitre & guarir les maladies de ceux qui ne menent vne vie bien ordonnée. Car si ce vous est plaisir qu'vn amy qui vous visite lors que vous estes malade, vous console & monstre cõpassion seulemẽt de parolle, à combien plus de raison doit on cherir le Medecin qui vous va voir en amy, pour vous ayder & soigner auec des remedes, & promesses de sãté? Mais, pour la cõseruer, ie iuge qu'au lieu de Medecin, il faut embrasser vne vie bien reglée, laquelle selõ l'experiẽce nous sert de medecine propre & naturelle: maintiẽt mesme les corps de mauuais tem-

14. Les Medecins necessaires.

perament par fois iuſques à l'âge de 100. ou plus d'ans : & les fait partir de ce monde ſans douleur & pertubation d'humeurs, par pure cõſomption de l'humide radical, comme la lampe. Ce que d'autres ont penſé attaindre par le moyen de la pierre philoſophale (qu'ils appellent Elixir) que pluſieurs eſprits ont cherché, ſans le trouuer. Mais c'eſt en vain ſans la temperance.

15 Toutes-fois les hõmes ſenſuels & intemperans (tels que la plus-part ſont) voulans ſaoüler leur appetits, & ſatis-faire à la gueule, ores qu'ilz ſe voient mal traitez de l'intemperance, fuient la ſobrieté, diſans: *Qu'il vaut mieux ſuiure ſes appetits, & viure dix ans moins, que de brider continuellement ſa nature.* Mais ilz ne cõſiderent pas combien qu'importent à l'hõme dix années de vie, & ſanté en âge tout meur, lors que la prudence & ſapience ſe perfectionnent, & fleuriſſent auec toute ſorte de vertus, qui ne peuuent eſtre accomplyes qu'alors. Car, pour ne rien dire des autres, n'eſt il pas vray, que preſque tous les plus doctes liures que nous auõs, ont eſté eſcrits de leurs Autheurs à ceſt âge là, & en ces dix ans qu'eux n'eſtiment rien pour le plaiſir de leur bouche?

Cauſe pourquoy les intemperans fuient la ſobrieté.

Dix ans de vie en âge meur fort à eſtimer.

Si n'ont-ilz raiſon de dire, que la ſobrieté est ſi facheuſe, & qu'il n'y a moyen de s'y renger: puis que nō ſeulement Galene, mais auſſy Iſocrate, Ciceron, & pluſieurs autres des ançiens l'ont gardée, & reputée pour la meilleure medecine: de meſme que, de noſtre temps, ont fait Paul III. & le Cardinal Bembe, en ayans veſcu ſi longuement: ne plus ne moins que noz Ducs Lāde & Donar, & autres de moindre cōdition, tant à la ville qu'aux champs. Ce qui monſtre que c'eſt choſe bien facile à pratiquer: & qu'il n'y faut rien que cōmençer, & s'y habituer petit à petit. Ne faiſant au contraire ce que Platon eſcrit de ceux qui vaquent à la Republique, qu'il ne leur eſt loiſible de mener vne vie reglée, pour les occaſions & obligations qu'ilz ont d'aller aux chaleurs, & froidures, aux vens, aux pluyes, aux neiges, & à d'autres trauaux, qui ne ſont pas conuenables à vne vie bien ordonnée. D'autant que telles & ſemblables incommoditez ne font point des grans effets (ſelon qu'il à eſté monſtré icy deſſus) ſi vous eſtes ſobre au boire & manger: choſe bien-aisée à faire à ceux qui s'employent à la Republique, & du tout conuenable: tant pour s'affranchir des maladies, qui empeſchent les fonctions publi- 16. Qu'elle n'eſt pas difficile.

ques: que pour entendre aux affaires qui se presentent, auec plus de vigueur d'esprit.

17. Quelques-vns diront : que fera-on donc estant malade, si l'on se restraint tant au tẽps de santé ? quelle diete gardera-on a lors?

Ie respons, que la nature, qui tasche tousiours de conseruer l'homme autant qu'elle peut, nous l'enseigne. Elle nous oste aussy tost l'appetit, pour manger peu (car elle se cõtente de peu) ne nous permet que ce qui est conuenable à nostre estat, & à moindre mesure qu'auparauant, pour n'opprimer la nature ja greuée & debilitée par la maladie. Ie dis encor mieux, que l'homme sobre n'est capable de maladie, que bien rarement & pour peu de tẽps : d'autant que son viure en oste les causes, & consequemmẽt les effets.

18. L'on doit embrasser la vie sobre.

Or sus donc, puis que la vie sobre, ordõnée & reglée est si profitable, vertueuse, belle & sainte, & au surplus si aisée, & conuenable à la vie humaine; il ne reste que de l'embrasser, & que châcun s'y voüe & addonne. Que personne ne croye d'estre par la obligé à boire & manger si peu que moy, & d'abstenir des fruits, du poisson & des autres choses que ie ne mange point. Si ie prens peu, c'est par ce qu'il suffit à la qualité de mon estomac, qui est petit & debile.

Ie me

Ie mẽ garde des fruits , du poiſſon & de ſemblables viandes, pour-ce qu'elles me font du mal : ceux qui s'en treuuent bien, ils peuuent, voires doiuent en vſer : tant s'en faut qu'on les leur defende. *Seulement qu'on ſe donne garde de ne boire ou mãger (meſmes de ce qui eſt iugé le plus ſain) non plus que l'eſtomac puiſſe facilement digerer. Dont quiconque n'eſt offensé d'aucune ſorte de viãde, ou boiſſon, ne ſe doit regler qu'au regard de la quantité : choſe tres-aisée è faire.*

Qu'on ne me die auſſy, qu'il y a par fois des gens deſordonnez qui ne laiſſent partãt de viure longuement en bonne ſanté, & d'attaindre à vne longue vieilleſſe. Car comme c'eſt choſe tres-rare, perilleuſe & incertaine, il ne s'y faut pas arreſter, pour ſe laiſſer aller aux excez. Ce n'eſt pas prudence, de riſquer, & ſe mettre au peril de mort ou maladie & de tant d'autres inconueniens, ſouz eſpoir de bon ſuccés, qui arriue à tres-peu de gens. *Vn viellard bien reiglé, quoy que de mauuaiſe complexion, eſt plus aſſeuré de viure, que n'eſt vn jeune homme tres-robuſte deſordonné, qui toutes-fois viuroit plus longuement que celuy qui manque de bonne diſpoſition, s'il appuyoit ſon bon temperament de ſobrieté.* Il eſt vray qu'il y a

19. Aucuns viuans deſordonnemens ſe maintiennent longuement en ſanté, mais qu'ils ſont tres-rares.

par-fois des hommes de si bonne & ferme constitution, que sans tant de regime ilz puissent viure en santé tres-lõgues années, & mourir à l'extreme vieillesse par pure resolution: cõme il est arriué à Venise au procureur *Thomas Contareno*, & à Padoüe au noble homme *Anthoine Capodeuacca*. Mais entre cēt mille il ne s'en rencõtre presque pas vn tel. Donques quicõque veut viure longuement en santé, & mourir sans peine & douleur, par simple resolution; qu'il aduise de mener vne vie bien ordõnée: pour ioüir d'vne infinité de fruits & profits qu'elle produit, qui sont bien à estimer.

20. Les profits de la vie sobre. Premierement pour ce que la vie sobre fournit au corps vne grande pureté & benignité d'humeurs: qui est cause qu'il ne se leue pas des fumées de l'estomac à la teste. D'où il s'ensuit que l'homme à le cerueau net comme vn miroir & l'esprit vigoureux. Tellement (qu'auec tres-grãd plaisir & cõsolation de son ame) il monte facilement des choses basses & terriennes aux considerations sublimes des diuines & celestes: & cognoit ce qu'autremēt il n'auroit sçeu pēser: à sçauoir, cõbien grande est la puissãce, sapience & bonté de Dieu: puis descendãt à la nature corporelle, que c'est vne œuure diuine.

Il void à l'œil & touche au doigt, des choses qu'il n'eut onques attaint au par-auant, n'ayant le cerueau si bien purifié. Il void la laideur du vice de ceux qui ne sçauent dõpter les affections humaines. C'est alors qu'il cognoit ces trois sortes de conuoitise qui nous talõnent dés le berceau, de la volupté charnelle, d'honneur & richesses : qui croissent d'ordinaire és vieillards intemperans; mais ne donnẽt gueres de peine à ceux qui de longue main se sont rengez à la raison, & n'ont suiuy leurs appetits. Puis quand il se void tendre à la fin, & que le terme de sa resolution approche, il n'en prend pas d'ennuy, scachant que, par la grace de Dieu, il à quité le vice, & suiuy la vertu, & esperãt par les merites de nostre Redempteur Iesus-Christ, mourir en sa grace, & ioüir de la beatitude eternelle. Ioint qu'il se void paruenu en âge, qui se donne à peu de gens, & que la mort ne le prẽd point de sursaut, auec impetuosité & des grandes douleurs ; mais tout doucement d'vn pas lent & bening, par vne simple consomption de l'humide radical, qui s'est diminué peu à peu, comme l'huyle de la lampe : si bien que sans peine ou tourmẽt, il passe de ceste vie terrestre & mortelle, à la celeste & eternelle.

21. O sainte & heureuse sobrieté, digne d'estre cherie de tous ! O mal-heureuse & detestable intemperãce, qui comblez le genre humain de tant de maux. Belle & amiable voix, *Vie ordonnée*, *sobrieté*, *temperance*: *voix laide & mal sonante*, *Vie desordonnée*, *yurongnerie*, *intemperance*. Noms autant differens que ceux d'ange, & de diable.

Louange de la vie sobre.

I'ay exposé les causes qui m'õt retiré de l'intẽperãce, & rengé à la sobrieté, la facon que i'y ay tenüe, ce qui m'en est arriué, & les profits que ceste vertu apporte à ses sectateurs.

22. Mais quelques ames sensuelles & charnelles, qui ne se gouuernent ny reglent selon raison, diront au contraire, qu'il ny à pas de sujet de souhaiter longue vie, par ce qu'apres l'âge de 65. ans, c'est plustost vne mort que vie. En quoy ils s'abusent grandement, comme ie prouueray par moy mesmes, racomptant les plaisirs & voluptez que ie prens à l'âge de 83. ans, qui sont tels que tout le monde m'en dit bienheureux. Ie iouys continuellement de bõne santé, & suis si agile que ie monte aisement à cheual sans auantage, & franchis des haults degrez, & éminentes collines à pied. Ie suis tousiours alaigre, plaisant, bien contẽt, sans auoir l'esprit troublé de rien, ny d'aucune facheu-

La vieillesse à beaucoup de delectatiõs

facheuse pensée : auec perpetuelle ioye & tranquilité de cœur. Ie ne m'ennuye pas de la vie, que ie passe auec beaucoup de plaisir. I'ay souuēt occasiō d'abboucher des braues hōmes, & personnages fort entēduz, & releuez en mœurs, lettres & vertus : ou bien ie m'entretiens à la lecture de quelque bon liure, & puis à l'escriture : recherchant par tout ce que ie peux, pour auoir moyen de profiter à d'autres, selon l'estendue de mes forces. Faisant le tout à ma cōmodité, en tēps & lieu, en ma maisō propre, laquelle est sitüée en vne tres-belle assiete de ceste docte ville de Padoüe, & au surplus fort belle & cōmode, telle qu'il y en a peu à present: laquelle i'ay tellement basty moy-mesme, selon l'art d'architecture, qu'elle me sert & contre la chaleur, & contre la froidure. Ie iouis aussy de plusieurs iardins que i'ay costoyés de ruisseaux d'eaües courantes à lentour: qui dōnent vne grāde delectation. Ie ioüis quelques mois de l'an des plaisirs de la colline en ces montaignes Euganées, où i'ay & des fontaines & des iardins, & vne maison tres-commode. Ie ioüis encore d'vne autre mienne cense, size en vne plaine, qui est tres-belle : pour-ce qu'il y a plusieurs voies tellemēt disposées, qu'el-

La vieillesse à beaucoup de delectations.

qu'elles se rencontrent toutes au milieu d'vne bien ample cour : où il y-a vne Eglise assez honorable pour la qualité du lieu. Ceste cour est trauersée de la riuiere Brente, auec des grans champs aux costés, fertiles & bien cultiuez, ornez de plusieurs maisons. Au par-auant ce n'estoit qu'vn lieu marescageux, mal sain, plus conuenant aux bestes, qu'aux hõmes: mais i'en ay retiré les caües, seiché la terre, & fait vn bon air: par ou les gẽs y sont accouruz, & ont cõmençé habiter es manoirs qu'ils y ont bastiz auec heureux succez. Par ce moyen la place à esté reduite en l'estat que nous la voyons à present, auec tres-gtande multiplication des manans : tellement que ie puis dire auec verité, que i'ay donné à Dieu l'Eglise, l'autel, & les ames qui l'adorent: dõt la memoire me cause vne extreme ioye. Ie me transporte aussy tous les ans à quelque ville voisine, pour iouir de la presence & colloque des amys, ensemble des maistres Architectes, peintres, sculpteurs, musiciens, & laboureurs, dont ce siecle abonde. Ie regarde leur ouurages, les cõparant auec les ançiens, & apprés tousiours quelque chose qui m'aggrée. Ie vois les palais, les iardins, les antiquitez, les lieux publics, les tẽples, & forteresses,

resses, sans passer chose, dõt ie puisse apprẽdre & tirer du plaisir. Ie me recrée aussy fort en voyage, allant & venant, à considerer la beauté des lieux, & leur assietes: en plaine ou colline, aupres des fleuues, ou fontaines, auec l'embellissement des structures & iardins, sans que la delectation m'en soit amoindrie tant soit peu, par le rebouchement des sens: d'autant que ie les ay tous en parfaite vigueur, signammẽt le goust: tellement que la simple viande me gouste par tout mieux, que ne faisoiẽt jadis toutes les delices du monde, lors que i'estois addonné à mes plaisirs. Le changement du lict ne me donne aucune fascherie: ie dors par tout bien & doucement: auec des songes beaux & plaisans. Mais ce qui me recrée le plus, c'est de voir l'heureuse issüe de l'effort qui se fait à ma suggestion & par mon conseil, au tres-grand profit de ceste Republique, à cultiuer de si grandes espaces de lieux & terres qui estoient en friche. I'ay esté l'vn des deputez qui furẽt commis à la direction de cest' ouurage, & y ay vaqué continuellement l'espace de deux mois, dans ces marez, au plus chaud de l'esté, sans en sentir le moindre mal ou inconuenient. Telle est la force & efficace de la vie sobre,

qui m'accompagne tousiours : & outre cé nous viuons en grand espoir de voir le cõmençement & la fin d'vn autre dessein qui n'est de moindre importance, à la conseruation de nostre tres-grand bras de mer, qui est vne tres-grãde & admirable defense de la chere patrie : dont (sans me vanter) le moyen & la traçe sont de mon inuétion, & des suggestions que i'en ay fait & iteré souuent à ceste Republique, tant de viue voix, que par escrit. Ce sont les oblectations & soulas de ma vieillesse, du tout preferable à la ieunesse & vieillesse d'autre, par ce qu'aiant par la vie sobre, auec la grace de Dieu, esté guarie de toutes pertubatiõs d'esprit, & maladies du corps, elle ne sent pas les incõmoditez, dont vne infinité de ieusnes & vieux lãgoureux sont miserablemẽt trauaillez. Ceste miéne bõne dispositiõ de corps & d'esprit, se peut cognoitre de ce qu'à c'est âge de 83. ans, i'ay cõposé vne tres-plaisãte comedie, pleine d'honestes fornettes & faceries, qui est vne œuure de ieunesse, pour la varieté & alaigresse qui luy sied biẽ : cõme la la tragedie, à cause de sa grauité & des tristes euenemẽs qu'elle represẽte, à la vieillesse. Or si le Poëte Grec à esté loüé de ce qu'à l'âge de 73. ans, il fit vne tragedie, & s'en est acquis

acquis la reputation d'homme de bon ſens & prudent; que ne dira-on de moy, d'auoir composé vne comedie eſtant dix ans plus vieil que luy? Mais afin qu'il ne me manque aucune ſorte de delectation, ie contemple continuellement vne certaine eſpece d'immortalité dans la ſucceſſion de ceux qui ſont iſſuz de moy. Voiant à ma maiſon, onze nepueuz, tous enfans de meſme pere & mere, tres-bien diſpoſts, tres-idoines aux eſtudes & bonnes mœurs, autant qu'on en peut coniecturer, & y eſtans fort addonnez. Ie me recrée de leur chant, & belles façons de faire: & ie chante ſouuent moy-meſme, car i'ay encore maintenāt la voix plus claire & eſclatante que iamais au-parauant.

D'où on void clairement que la vie que ie vis à c'eſt âge, n'eſt pas vne vie morte, triſte, & morgueuſe: mais viue, ioyeuſe & plaisāte. Ny meſme quand i'en aurois le chois, voudrois-ie changer mon âge, & la diſpoſition de mon corps, auec la ieuneſſe de ceux qui ſuiuent leur appetits, bien qu'ils ſoient de tres-bon temperament & de tres-robuſte nature: parce que tels & ſemblables ſont continuellement expoſez à mille maladies & morts, ſelon que l'experience iournaliere l'enſeigne, & ie l'ay experimenté moy-meſ-

23. La vieilleſſe d'hōme ſobre eſt à preferer au tēperamēt des ieuſnes, &c.

mes estãt ieusne. Ie sçay cõbien c'est âge là est inconsideré, & hardy pour l'abondance du sang, se fiãt trop à soy en tout & par tout, auec bon espoir en toute chose: tant à faute d'experience, que par ce qu'ils se tiennent assez forts & fermes pour chose que ce soit. Qui est cause qu'ils s'exposent hardiment à tous perils, & ayãs chassé la raisõ, & liuré son empire à la concupiscençe, ne cherchẽt que satis-faire tousiours à leur desirs: sans considerer (miserables qu'ils sont) que par ce moyen ils s'acquierent beaucoup de maladies, & souuent la mort, auant le temps: celles la dures à patir, ceste-cy intolerable, & redoutable. Car la mort semble intolerable à tous ceux qui sõt esclaues de leur sens & appetits, & signamment aux ieusnes, qui ne cognoissent plus grand mal que mourir deuant le temps. Comme elle est aussi terrible à ceux qui cõsiderent leur pechez (dont ceste vie mortelle regorge) & la vengeance de la diuine iustice dans l'eternité des tourmens.

24. Et moy au contraire ie suis libre & franc de ces deux maux: de la pœur des maladies; pour-ce que ie suis asseuré que ie n'y peux tomber facilement, d'autant que les causes en sont arrachées par la medecine de sainte

sobrie-

ſobrieté ; de trop grande crainte & apprehenſion de la mort ; par ce que l'experience de tant d'années, m'a appris donner lieu à la raiſon. Par où il me ſemble qu'il n'eſt pas ſeulement laid de craindre ce qu'on ne peut euiter; mais i'eſpere auſſi, qu'eſtant venu à ce point, ie ne ſentiray pas peu de conſolation par la grace de noſtre Seigneur Ieſvs-Chriſt. De plus ie ſuis encore fort eſlogné de ceſte fin. Car (horſmis les cas fortuits) ie ſçay que ie ne mourray pas ſinon par pure reſolution, pour ce que i'ay bouché toutes les autres aduenües à la mort, par le bon reglemẽt de ma vie. C'eſt vne belle & deſirable mort, que la nature nous cauſe par voye de reſolution. Car cõme elle à fait le lien de noſtre vie, elle treuue plus facilement la façon de le diſſoudre, & donne plus longues trefues, pour le faire tres-doucement. Telle mort n'arriue pas qu'apres des tres-longues eſpaces de pluſieurs âges, & qu'à force d'extreme debilité : d'autant que par longueur de temps, les hõmes ſe reduiſent peu à peu à tels termes, qu'ils ne peuuẽt plus pourmener, ny diſcourir qu'auec difficulté : & qu'ils deuiennẽt aueugles, ſourds, & courbés: dont ie me vois encore fort eſloigné, par la grace de Dieu: croiant que mõ ame, qui ne trouue

que

que paix & concorde dans la garnison de ce mien corps, tant entre les humeurs, qu'entre les sens & la raison, ne s'en retirera pas facilemẽt, & qu'il faudra encore beaucoup d'ans pour l'en debouter.

Il a encore vescu beaucoup d'années depuis, car à l'âge de 95. ans, il à fait vn autre traité estãt tout sain & alaigre.

Dont il me semble pouuoir conclurre certainement que ie viuray encore beaucoup d'années en bonne santé, ioüissant de l'aspect & beauté de ce monde, & esperant par la grace de Dieu de faire le mesme en l'autre : le tout par l'ayde de la vertu & sainte sobrieté, à laquelle ie me suis voüé, professant d'estre amy de la raison, & ennemy du sens & de l'appetit sensuel. Ce qui est du tout facile à faire à tout homme, qui veut viure comme il doit.

25. Tres-belle exhortatiõ à la vie sobre.

Donques estant la vie sobre vne chose si heureuse, nom delectable, sa possession si aisée, sa conseruation si ferme & asseurée; il ne me reste que d'admonester tous ceux qui sont doüez d'entendement, les prier & exhorter (comme ie fais de tout mon cœur) qu'ils veuillent embrasser à bras ouuers, ce tres-grand thresor de vie & santé, cõme surpassant toutes les richesses du monde.

C'est la sainte sobrieté, aggreable à Dieu, amie de la nature, fille de la raison, sœur de vertu, compagne de vie temperée, modeste,

deste, noble, belle, contente de peu, bien ordonnée, & reglée en ses fonctions.

C'est la racine de vie, santé, alaigresse, d'industrie des estudes des choses honestes, & de toutes actions dignes d'vne ame bien moriginée & composée. Elle est fauorizée des loix diuines & humaines. Comme le soleil chasse la bruine, elle bannit la repletion, saturité, yurongnerie, les humeurs superflues, vapeurs nuisibles, l'intemperature, les fieures, douleurs, tristesses, & perilz de mort. Elle attire les esprits genereux par sa beauté, promet à tous vne amiable & lõgue conseruation de vie par sa seureté: & cõuie vn chácun à peu de peine, aux acquests de ses victoires par sa facilité. En fin elle professe d'estre beningne gardienne de vie tant au riche qu'au pauure, à l'homme & à la femme, aux vieux & aux ieusnes. Elle enseigne la modestie au riche, l'espargne au pauure, la continence à l'hõme, la pudicité à la femme, au vieillard sa defense contre la mort, au ieusne sa fermeté dans l'esperance de vie. La sobrieté purge les sens, rend le corps agile, l'entendement vif, l'esprit alaigre, la memoire visue, les mouuemens habiles, les actions promptes & aisées. Par son moyen l'ame cõme des-

chargée du faix terrestre, sent en grande partie sa liberté : les esprits courent çà & là souëfuement par les arteres, le sang s'espād doucement par les veines, la chaleur douce & temperée, fait des doux & tēperés effets. Finalemēt noz puissances en tres-bel ordre gardent vne tres-aggreable harmonie.

O tressainte & tres-innocente sobrieté, l'vnique rafraischissemēt de nature, beningne mere de la vie humaine, vraye medecine tant du corps que de l'ame : que les mortels vous doiuent bien louër, & embrasser d'vne grande affection & promptitude ! par ce que vous leur dōnez le moyen pour maintenir le plus grand bien de ceste vie, ie dis, vie & santé. O si voz biens leur fussent cognuz, signamment à ceux qui sont addonnez à la vie sainte & spirituelle, vaquās à l'oraison & contemplation és monasteres! O qu'eux & leur actions feroient bien plus aggreables à ce grand Dieu, s'ilz s'addonnoient du tout à vous ! O combien d'ornement apporteroient-ilz à ce monde & à l'Eglise de Iesus-Christ ? Car ilz seroient estimez en terre comme des vrays saints Peres, tels qu'ançiennement ont esté reputez les Hermites, Religieux & Euesques: qui auec la vie spirituelle gardoient aussy

Tiré d'vn autre traité fol. 22. qu'il à escrit à l'âge de xcv. ans, aux religieux.

ceste sobrieté. Comme ceux-là, viuans de telle façon ont prolongé souuent la vie pardessus 100. ans, & fait beaucoup de miracles : aussy feroient ceux-icy, suiuans la mesme guide. En oultre ils seroient bien sains, contens, & alaigres, ou maintenant pour la plus part ilz se voient maladifs, melancholiques, sans repos, ny contentement en leur estat. Quant à ce qu'aucuns disent, que ces choses leur sont enuoyées de Dieu, pout exercer leur patience, & a fin qu'ilz façent penitence de leur pechez ; ie pense qu'ilz se trompent : ne pouuant croire aucunement, que Dieu, qui ayme & cherit tant l'homme comme son œuure & image, * se complaise qu'il qu'il soit malade, melancholique & malcontent: ains plustost sain, alaigre, & biencontent. Car c'est ainsy que viuoient les Saints Peres, & en ceste façon seruoient-ils mieux à sa diuine Majesté, vaquans à l'oraison & saintes œuures. O que le monde seroit beau, si les Religieux de nostre temps, estoient semblables : par-ce qu'il y a maintenant plus de religions & monasteres qu'il n'y auoit alors : esquels gardant la regle de sobrieté, se verroit grand nombre de venerables vieillards releuez en do-

* à sçauoir de soy & d'ordinaire.

ctrine & sainteté, que le monde admireroit. Si ne manqueroient ilz partant à la vie, ny à l'ordre & reglement, que la religion ou monastere ont estably, ains ilz le rendroient plustost plus parfait. Car il est permis en toute religion manger du pain & boire du vin, & quelque fois des œufs, & en aucunes d'icelles se permet aussi la chair: en-oultre diuers humets, salades, fruits, tourteaux d'œufs: qui leur nuisent souuent, & font mourir aucuns: mais ilz en vsent, par ce que l'Ordre les à octroyé, pensans d'auenture que ce seroit peché d'en laisser quelque reste: Mais tant s'en faut qu'ilz feroient mal, que ce seroit vn grand bien, si au de-là de l'eâge de trente ans, ilz s'en passoient, & commençoient à viure de pain & vin, auec la pannade de pain, & des œufs auec du pain. C'est le vray moyen de conseruer l'homme de mauuais sues & humeurs, & de mauuaise complexion: & bien plus large que celle de ces ançiens Peres és deserts, qui ne mangeoient que des fruits des chãps, des racines d'herbes, & ne beuuoient que de l'eaüe: viuans neant-moins tres-longuement, sains, alaigres, & bien cõtens. Ce seroit le mesme des Religieux de ce siecle, qui par ce moyen mon-

monteroient aussy plus aisement au ciel, tousiours ouuert à tous fideles Chrestiens: depuis que nostre Seigneur nous l'à vne fois ouuert par l'effusion de son preçieux sang pour nostre redemption.

Ie pourrois icy apporter beaucoup d'autres choses à la recommandation de la vie sobre : mais, comme ie n'ay entrepris de faire vn panegyrique, ie fais la fin, afin d'estre aussy sobre en ceste matiere : remettant le reste à vne autre occasion.

FINIS.

